

प्रकाशक—

राष्ट्रपतिमन तिषस

मन्त्री—सार्वभौम सायना-बीठ

१०/१७ दक्षिणनगर

दिनांक—७

मूल्य १२ ००

प्रकाशक, १२००

मुद्रक—

कमल प्रिंटिंग प्रेस,

राजामंडी, आगरा २

वास्ते राजमुद्रणालय

आगरा ।

प्र स्ता व ना



साधारणतया ध्यान का सम्बन्ध आत्मा, ईश्वर आदि अतीन्द्रिय तत्त्वों के साथ जोड़ा जाता है। किंतु लौकिक जीवन में भी उसकी उतनी ही उपयोगिता है, जितनी आध्यात्मिक जीवन में। हम व्यायाम द्वारा शारीरिक शक्ति प्राप्त करते हैं, उसे अच्छे या बुरे किसी भी कार्य में लगाया जा सकता है। इसी प्रकार ध्यान द्वारा मानसिक शक्ति प्राप्त की जाती है। वैज्ञानिक उसका उपयोग नवीन अन्वेषण में करता है। उसने ऐसी औपधियों का पता लगाया जिनसे करोड़ों व्यक्तियों के प्राण बच गये। आणविक अस्त्रों का भी पता लगाया जिनसे समस्त मानवता का अस्तित्व खतरे में पड़ गया। व्यापारी अपना मनोबल व्यवसाय की वृद्धि में लगाता है। औद्योगिक विकास के साथ शोषण के तरीके भी सोचता है, राजनीतिज्ञ एक ओर प्रजापालन की बात सोचता है, दूसरी ओर शत्रु के नाश की। इसप्रकार मनोबल का उपयोग दोनों दिशाओं में होता आया है। भारतीय ऋषि-मुनियों ने कल्याणकारी बनाने के लिए उसका संबंध अध्यात्म के साथ जोड़ दिया।

प्रातः जागने से लेकर रात्रि में नींद आने तक हमारे मस्तिष्क को अनेक प्रकार के विचार घेरे रहते हैं। नींद के बाद भी सपनों में उनका ताँता चलता रहता है। बहुत से विचार स्वास्थ्यप्रद और जीवन के लिए उपयोगी होते हैं। वे जब आते हैं तो मन में सुख तथा शक्ति की अनुभूति होती है, किन्तु अधिकांश विचार निरर्थक और मन को निर्वल बनाने वाले होते हैं, कभी दस वर्ष पहले की घटना याद आती है कि अमुक व्यक्ति ने हमारे साथ दुर्व्यवहार किया था। उसके विरुद्ध द्वेष सुलगने लगता है और मन उत्तेजित हो जाता है। कभी निराशा घेर लेती

है और कभी अप्रत्याशित भय । कभी बँटे बँट मन में आने लगता है कि समुक्त व्यक्ति मुझसे मिलेगा यदि उसने अच्छा व्यवहार नहीं किया तो मैं इस प्रकार डाँटूँगा इस पर वह उत्तेजित हो जायगा और हाथपाई को नोचता आ सकती है । कभी अप्रत्याशित वस्तु की कामना करते हैं और कभी प्राप्त वस्तु के नाश का भय होने लगता है । योगदान में इन सब वृत्तियों को बनेंग कहा है । यदि मन उनमें बंधा रहे तो शक्ति का अप-
 ध्व्य होक जायगा और सचिन शक्ति का उपयोग अभीष्ट लक्ष्य की प्राप्ति में किया जा सकता है ।

परमात्मा शक्ति, ज्ञान और सुख का अनंत स्रोत है । जब मन में दुःखलता आती है तो उसका ध्यान शक्ति प्रदान करता है । कठिनाइयों से संपर्क के लिये मन प्रदान करता है । जब मन पथभ्रष्ट होकर इधर-उधर भटकने लगता है चारा और भयेरा छा जाता है तो उसका ध्यान दीपक बनकर रास्ता दिखाता है । जब मन दुःख से घिर जाता है तो उसके ध्यान से आनंद का स्रोत बहने लगता है । ध्यान द्वारा मन में स्वस्थ विचार भरे जाते हैं । उसका प्रभाव शरीर और सारे जीवन पर पड़ता है । मनो विज्ञान का सिद्धांत है कि अपने को रोमी, दरिद्र तथा दुखी समझने वाला कुछ दिनों में वैसा ही हो जाता है । दूसरी ओर स्वस्थ, सुखी एवं शक्तिशाली समझने वाला वैसा हो जाता है ।

सभी व्यक्तियों का मानसिक परातस एक सा नहीं होता । अतः सभी को एक ही प्रकार के ध्यान से लाभ नहीं मिल सकता, जो व्यक्ति तमोगुणी है जिसमें अज्ञान की प्रधानता है उसके चित्त को जागृत करने की आवश्यकता होती है ।

जिसका चित्त रजोगुणी अथवा चंचल है उसे शांत करने की आवश्यकता है । जिस व्यक्ति में आसक्ति या राग की प्रधानता है उसे अनामक्ति का अभ्यास करना होगा और जिसमें द्वन्द्ववृत्ति की प्रधानता है उसे मित्रता का अभ्यास करना होगा । सहकारी को विनय सीखना चाहिए

और जो आत्मसम्मान खो चुका है उसे निजीशक्ति की पहिचान करानी होगी । जो अशान्त है उसे शान्ति की आवश्यकता होती है और जो निष्क्रिय बना हुआ है उसे खड़ा होने की ।

पुस्तक में परमात्मा के अनेक रूप बताए गए हैं । प्रत्येक रूप गुण विशेष का प्रतीक है । कोई विद्या का, कोई शक्ति का, कोई संपत्ति का और कोई अन्य कामनाओं का । साधक को अपनी कामना के अनुसार चुनाव कर लेना चाहिये ।

भारतीय साधना में देवी-देवताओं का बहुत महत्त्व है । अर्द्ध-शिक्षित वर्ग में उनका उपहास भी किया जाता है । ऐसा उनके रहस्य से अपरिचित होने के कारण होता है । देवता विभिन्न शक्तियों के प्रतीक हैं । रहस्य को समझकर जब उनका ध्यान किया जाता है, तो मन में शक्ति का संचार होने लगता है । उदाहरण के रूप में हम अपने प्रेम-पात्र के चित्र को देखते हैं, वास्तव में वह कागज का टुकड़ा होता है, किन्तु उसे देखते ही प्रेमपात्र का स्मरण होने लगता है, ऐसी अनुभूति होती है जैसे वह सामने बैठा हो, तदनुसार सारी चेष्टाएँ बदल जाती हैं । इतना ही नहीं, उसके कपड़े एवं अन्य वस्तुओं को देखकर भी आनन्द का संचार होने लगता है । ध्वज केवल कपड़े का टुकड़ा है, किन्तु जब उसके साथ राष्ट्रीय अस्मिता जुड़ जाती है तो हम उसकी प्रतिष्ठा के लिए मरने-मारने को तैयार हो जाते हैं । इसी प्रकार विभिन्न देवी-देवता विभिन्न शक्तियों के प्रतीक हैं । सरस्वती ज्ञान का प्रतीक है । उसके एक हाथ में पुस्तक है, दूसरे में वीणा । पुस्तक विवेचनात्मक ज्ञान को प्रकट करती है और वीणा कला अर्थात् संयोजनात्मक ज्ञान को । उसका आसन कमल है जो अलिप्तता का प्रतीक है । कहीं उसका वाहन हंस है, जो विवेक शक्ति का प्रतीक है ।

कृष्ण प्रेम के देवता है । अचरों पर मुरली और सारी वेशभूषा तदनु रूप है । कहीं उनका ध्यान राधा के साथ किया जाता है और कहीं उनके

विना । दुर्गा शक्ति का प्रतीक है । हाथ में सङ्घ रहता है और सवारी शेर । शिव का ध्यान अनेक स्थानों में किया जाता है—ज्ञान के लिए श्वेतवर्ण, धनसंपत्ति तथा युद्ध में विजय प्राप्त करने के लिए रक्तवर्ण तथा विनाश के लिए कृष्णवर्ण ।

कुछ ध्यान तात्कालिक शान्ति एवं स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए है । बौद्धों में आनापान स्मृति के रूप में एक ध्यान की परम्परा है । आठवीं कितना ही थका तथा घबराया हुआ हो, इस ध्यान द्वारा कुछ ही क्षण में पुनर्जीवन प्राप्त हो जाता है । जब बैठने पर भी नींद नहीं आती और करवटें बबलते थक जाते हैं उस समय यह ध्यान नींद से आता है और वह नींद ऐसी आती है कि आँखें खुलने पर पूरी ताजगी एवं स्वास्थ्य की अनुभूति होती है । जब दिन में काम करते-करते दिमाग थक जाता है, तो इस अभ्यास से थकावट दूर हो जाती है और तबोन शक्ति एवं स्मृति प्राप्त हो जाती है ।

तन्त्रसाहित्य में न्यायविद्या का निरूपण है । इसके द्वारा अग्निकोष अथवा शरीर में ईश्वरीय शक्ति का आरोप किया जाता है । प्रायः जिस अंग में रक्त संचार घट जाता है, वहीं दुर्बलता की अनुभूति होने लगती है । इस ध्यान द्वारा उस अंग में पुनः रक्त संचार होने लगता है और थकावट या पीड़ा मिट जाती है । जब रक्त संचार की कमी के कारण सारे शरीर में दुर्बलता जान पड़ती है उस समय प्रत्येक अंग पर ध्यान जमाते हुए क्रमशः सारे शरीर पर दृष्टि दीर्घाई जाती है ।

कुछ प्रक्रियाएँ चंचल मन को स्थिर करने के लिए हैं । यन विद्या में दो त्रिकोण रहते हैं । पहला ऊपर से चौड़ा होता है और नीचे की ओर संकुचित होता हुआ बिंदु पर आ जाता है । दूसरा नीचे से चौड़ा होता है और ऊपर की ओर संकुचित होता हुआ बिंदु पर आ जाता है । दोनों को मिलाकर पद्मकोण बन जाता है जो ईश्वर और जगत का सम्मि-

सित रूप है। इन कोशों पर विभिन्न भवितव्यों का ध्यान किया जाता है। इससे मन दधर-उधर भटकना छोड़कर वही केन्द्रित हो जाता है।

✓ भावनाएँ भी ध्यान का एक रूप हैं। आयुर्वेद में जड़ी-बूटियों की त्रिफला आदि औषधियों के साथ में पकाया जाता है, वहाँ इसको भावना कहते हैं। इसके द्वारा जड़ी-बूटी में उस औषधि के गुण आ जाते हैं। इसी प्रकार मन को ईश्वरीय गुणों की भावना दी जाती है। परमात्मा सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् तथा आनन्दरूप है। भावना द्वारा इन गुणों को मन में लाने का प्रयत्न किया जाता है।

प्रस्तुत पुस्तक दो खंडों में विभक्त है। प्रथम अध्याय में ध्यान की तैयारी और विविध प्रक्रियाएँ बताई गई हैं। द्वितीय अध्याय में स्वास्थ्यवर्द्धक ध्यानों का निरूपण है। उन्हें सामूहिक रूप में भी किया जा सकता है। पदस्थध्यान के तृतीय अध्याय में ओ३म्, गायत्री आदि मंत्रों के ध्यान बताए गए हैं। चतुर्थ अध्याय पिंडस्थध्यान का है। पिंड का अर्थ है शरीर। इसमें विभिन्न अङ्गों एवं समस्त शरीर पर किए जाने वाले ध्यानों का निरूपण है। हठयोग, प्राणविद्या और कुण्डलिनी योग का विवेचन भी इसी में है। पंचम अध्याय रूपस्थ ध्यानों का है। इसमें तीन बातों का निरूपण है मूर्ति, यत्र तथा प्रतीक। षष्ठ अध्याय रूपातीत अर्थात् निराकार ध्यानों का है। सप्तम अध्याय भावनाओं का है। द्वितीय खंड में योग की विविध पद्धतियों का सैद्धांतिक विवेचन है।

अधिकारियों की योग्यता तथा मानसिक धरातल को लेकर विविध ध्यान पद्धतियों का विकास हुआ। परमात्मा का कोई रूप नहीं है, फिर भी विविध कामनाओं को लेकर रूपों की कल्पना की गई। क्रमशः उन रूपों और उपासना पद्धतियों ने संप्रदाय का रूप ले लिया और परस्पर खंडन-मंडन होने लगे। इस सांप्रदायिकता ने भारतीय योग विद्या पर कठोर प्रहार किया। जीवन के साथ सम्बन्ध टूट गया और वह शास्त्रीय-चर्चा में सीमित हो गई। उसके पुनर्जीवन की आवश्यकता है। लेखक

विना । दुर्गा शक्ति का प्रतीक है । हाथ में सद्ग रहता है और सवारी-
घोर । शिव का ध्यान अनेक रूपों में किया जाता है—ज्ञान के लिए
स्वेष्टवर्ण, धनसंपत्ति तथा युद्ध में विजय प्राप्त करने के लिए रक्तवर्ण तथा
विनाश के लिए कृष्णवर्ण ।

कुछ ध्यान तात्कालिक शान्ति एवं स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए है । बौद्धों
में आनापान स्मृति के रूप में एक ध्यान की परम्परा है । आदमी कितना
ही थका तथा थका हुआ हो, इस ध्यान द्वारा कुछ ही क्षण में पुन-
जीवन प्राप्त हो जाता है । जब लेटने पर भी नींद नहीं आती और कटवटें
बदलते थक जाते हैं उस समय यह ध्यान नींद से आता है और वह
नींद ऐसी आती है कि आँखें खुलने पर पूरी ताजगी एवं स्वास्थ्य की
अनुभूति होती है । जब दिन में काम करने-करते दिमाग थक जाता है,
तो इस अभ्यास से थकावट दूर हो जाती है और नवीन शक्ति एवं स्फूर्ति
प्राप्त हो जाती है ।

संयमाहित्य में व्यायामिका का निरूपण है । इसके द्वारा संयमिनीय
अथवा शरीर में ईश्वरीय शक्ति का आरोप किया जाता है । प्रायः जिस
अंग में रक्त-संचार घट जाता है, वहीं दुर्बलता की अनुभूति होने लगती
है । इस ध्यान द्वारा उस अंग में पुनः रक्त संचार होने लगता है और
थकावट या पीड़ा मिट जाती है । जब रक्त संचार की कमी के कारण
सारे शरीर में दुर्बलता जान पड़ती है उस समय प्रत्येक अंग पर ध्यान
जमाने हुए क्रमशः सारे शरीर पर दृष्टि दी जाती है ।

कुछ प्रक्रियाएँ चंचल मन को स्थिर करने के लिए हैं । संन विद्या
में दो त्रिकोण रहते हैं । पहला ऊपर से चौड़ा होता है और नीचे की
ओर सकुचित होता हुआ बिंदु पर आ जाता है । दूसरा नीचे से चौड़ा
होता है और ऊपर की ओर सकुचित होता हुआ बिंदु पर आ जाता है ।
दोनों को मिलाकर षट्कोण बन जाता है जो ईश्वर और जगत का सन्धि-

विषय सूची

(प्रथम खण्ड)

प्रथम अध्याय

१—४५

ध्यान की तैयारी

ध्यान की अद्भुत शक्ति, सफलता के मूल तत्त्व, कुछ आवश्यक निर्देश, सफलता के विघ्न, चित्त शुद्धि के उपाय, ध्यान और अनुभूति के स्तर, स्वरूप ज्ञान, एकरूपता, ध्यान और स्वभाव भेद, ध्यान के आलम्बन, बाह्य आलम्बन ।

द्वितीय अध्याय

४६—८१

शक्तिवर्धक ध्यान

सार्व भौम सत्ता, स्थितप्रज्ञ, महानर्तकी, विराट्, परमेश्वर, महा-ज्योति, महाशक्ति, आनन्द, निर्मलता, नम्रता, स्वतंत्रता प्रज्ञा, पूर्णता, शांति ।

तृतीय अध्याय

८२—१२१

पदस्थ ध्यान

मंत्रसाधना, जप के तीन प्रकार, नाम साधना, नाम और नामाभास, ॐकार का ध्यान, प्रथमरूप, द्वितीयरूप, तृतीयरूप, चतुर्थरूप, पंचमरूप-चार अवस्थाएँ, मात्राओं के रूप में ॐ की उपमा, ॐकार का भावना-मय चित्र, गायत्री मंत्र का ध्यान, गायत्री या सावित्री, विभिन्न देवता और मन्त्र, सांप्रदायिक मन्त्र, वंणव परम्परा ।

की धारणा है कि यदि सापेक्षायिक कदाग्रह छोड़कर वैज्ञानिक पद्धति पर अन्वेषण किया जाय तो ध्यान की ये प्रक्रियाएँ जीवन के लिए बहुत उपयोगी बन सकती हैं ।

लेसक अपने को इस विषय का अधिकारी विद्वान् अथवा पंडित नहीं मानता । उसका प्रयत्न केवल शिक्षाप्रदर्शन के लिए है, अनुभवों कायक भरण अनुभवों द्वारा हम विषय को धीमे बढ़ा सकते हैं ।

इस पुस्तक के प्रकाशन में मेरे प्रिय बन्धु श्री दयाम प्रकाश गुप्त का पूरा सहयोग रहा है । उन्हीं की प्रेरणा से यह लिखी गई और उन्होंने ही अपने पिता साहब ग्यादरसिंह गुप्त की पुण्यस्मृति में प्रकाशन कराया । आभार प्रदर्शन के औपचारिक रूप में न आकर मैं केवल उनका सस्नेह स्मरण करना चाहता हूँ ।

मुद्र पूर्णिमा

१९९७

—इन्द्रचन्द्र, शास्त्री

विषय सूची

(प्रथम खण्ड)

१—४५

प्रथम अध्याय

ध्यान की तैयारी

ध्यान की अद्भुत शक्ति, सफलता के मूल तत्त्व, कुछ आवश्यक निर्देश, सफलता के विघ्न, चित्त शुद्धि के उपाय, ध्यान और अनुभूति के स्तर, स्वरूप ज्ञान, एकरूपता, ध्यान और स्वभाव भेद, ध्यान के आलम्बन, वाह्य आलम्बन ।

द्वितीय अध्याय

४६—८१

शक्तिवर्धक ध्यान

सावं भीम सत्ता, स्थितप्रज्ञ, महानतंकी, विराट्, परमेश्वर, महा-ज्योति, महाशक्ति, आनंद, निर्मलता, नम्रता, स्वतंत्रता प्रज्ञा, पूर्णता, शान्ति ।

तृतीय अध्याय

८२—१२१

पदस्थ ध्यान

मंत्रसाधना, जप के तीन प्रकार, नाम साधना, नाम और नामाभास, ॐकार का ध्यान, प्रथमरूप, द्वितीयरूप, तृतीयरूप, चतुर्थरूप, पंचमरूप-चार अवस्थाएँ, मात्राओं के रूप में ॐ की उच्चारण, ॐकार का भावनामय चित्र, गायत्री मंत्र का ध्यान, गायत्री या सावित्री, विभिन्न देवता और मन्त्र, सांप्रदायिक मन्त्र, वैष्णव परम्परा ।

पिंडस्थ ध्यान

हमारा व्यक्तित्व और उसके ध्यान, दहरविद्या, स्वासप्रस्वास का ध्यान, योगनिद्रा, पद्मचक्र, ब्रह्मांड और हमारा व्यक्तित्व, महाभूतों की धारणा अथवा भूतशुद्धि, वायवीय धारणा के अल्पप्रकार, द्वितीयविधि-प्रकार, व्यास विद्या, ज्योत्स्नास, मातृकान्यास, मातृकान्यास के लिए मुद्रा, ऋषिन्यास, पद्मन्यास, सूक्ष्मध्यान, अभेद का ध्यान, स्थूलध्यान, प्रकारांतर, ज्योतिर्ध्यान ।

हृषस्थ ध्यान

भूतिपूजा, मन्त्र, प्रतीक, भूतिपूजा के अंग, पंचशुद्धि, द्वादश शुद्धि, प्रतीक का रहस्य, अक्षमासा, अग्नि, अंकुरा, कर्मा, कदम्ब, कपाल, कमल, कमलासन, कुचयुगल, सट्वांग, सद्ग, गङ्गा, गदा, गदड, घण्टा, चक्र, चङ, डमरू, नेत्र, त्रिशूल, पाश, पुस्तक, भुजा, मुण्डमाला, मूषक, मृग, धीणा, वृषभ, वेणु, व्याघ्रचर्म, जट्ट, श्मशान, सर्प, स्मित, श्रुति, हस्त, पञ्चदेव, गणेश, गणेश का आह्वान, ध्यानमन्त्र, सूर्य, सूर्य का आह्वान, प्रातःस्मरण, सूर्य मन्त्र, सूर्य स्तुति, शिव, प्रथमरूप नटराज, चिन्तन, द्वितीयरूप साध्यनृत्य, तृतीय विराट् मूर्त्य, परमात्मा का विराट् रूप, अनिर्वचनीय, अर्धनारीश्वर, समाधिस्थशिव, रुद्रवर्णपंचमुख, योगिराज, श्वेतवर्ण शिव का ध्यान, शातशिव, नीलकण्ठ शिव, मृत्युञ्जय शिव, चतुर्मुख शिव, चण्डेश्वर का ध्यान, आभ्यान्तर शिवयोग, लिंगपूजा, शिवस्तुति, विष्णु, शेषशायी विष्णु, हृदयकमल पर विष्णु का ध्यान, नारायण, गोपीकृष्ण, मुरली मनोहर, युगलमूर्ति, दुर्गा, महाकाली, मृत्यु की उपासना, महादुर्गा, शक्ति की तीन मूर्तियाँ, मन्त्रों का ध्यान, कामवत्ता ।

प्रतीकों का ध्यान, हंस, ध्यान की प्रक्रिया, दीपगिखा में दर्पण का ध्यान ।

षष्ठ अध्याय

२६३—३६६

भावना

भावना-योग, ब्रह्म-विहार, निजी व्यक्तित्व में परमात्मा की अनुभूति, मुस्कान, इतनी ही प्रार्थना है, तेरी याद, मा की गोद, मानवता, मृत्यु और अमरता, जीवन का रस, व्यामोह ।

गीताञ्जलि

२७६

प्रार्थना, अहंकार, अज्ञानता, पुकार, तुम्हारा इन्कार, विश्राम, अवसर की प्रतीक्षा, व्याकुलता, मौन प्रतीक्षा, प्रेरणा, तुम आ रहे हो, निवास, विश्राम, मैं सोया रहा, प्रकाश की खोज, संकोच, दीवारें, स्वार्थ, अहंकार तुम्हारा प्रेम, स्वार्थ, अभिलाषा, शक्ति दो, केवल तुम्हें चाहता हूँ, पुकार, व्याकुलता, मेरा स्वप्न, महायात्रा, स्फूर्ति, तुम आओगे—अवश्य आओगे, आहट, मेरा जागरण, तुम पास खड़े हो, हृदय की पुकार, कितना अच्छा होता, प्रभु का आगमन, वंशोरव, मिलन, उल्लास, अनंत का खेल, इतनी ही प्रार्थना है, मेरा गीत, तुम्हारी लीला, वह किरण, साकार और निराकार, धूँधट, अनुभूति, तुम्हारा खेल, अंतर्ध्वनि, आशा, अनंत का संकेत, कवि के उद्गार, शांति, संकोच, यह संवेदन बना रहे, रंग भर दो, विश्राम ।

धर्म और पंथ, मानस-तीर्थ, बाह्य-तीर्थ, भक्ति-तीर्थ, गुरु-तीर्थ, माता-तीर्थ, पिता-तीर्थ पत्नी-तीर्थ ।

सप्तम अध्याय

३६७—३८४

ईश्वर प्रार्थना

ईश्वर प्रार्थना—प्रातःस्मरण, ब्रह्म स्तोत्र, गणेश स्तोत्र, गणेश द्वादश नाम, सूर्य स्तोत्र, सूर्य द्वादश नाम स्तोत्र, विष्णु द्वादश नाम, शिव

स्तान्, चण्डी स्तोत्र, स्तुतिया पर ब्रह्म म स्तुति, आत्मा का साक्षात्कार, अभीष्ट वर प्राप्ति के लिए प्राथना ।

(द्वितीय खण्ड)

अष्टम अध्याय

३८५—४०८

राजयोग

शान्ति शब्द का अर्थ, राजयोग, हमारा व्यक्तित्व, चित्त की पाच अवस्थाएँ, पाच कृतियाँ, पाच क्लेश, क्लेशों की पाच अवस्थाएँ, योग के आठ अंग, समाधि की भूमिकाएँ, निर्वीज समाधि हैं दो भेद, समाधि के विघ्न, चार भावनाएँ, राजयोगियों के चार भेद, कंसल्य, एकाग्रता के उपाय ।

नवम अध्याय

४०९—४३१

भक्तियोग

भक्तियोग, भक्ति के तीन रूप, भाव और प्रेम, भक्ति साधना की अवस्थाएँ, घाम, भाव के दो प्रकार, दो क्रम ।

दशम अध्याय

४३२—४६३

हठयोग

हठयोग, हठयोग की सात भूमिकाएँ, आसन, मुद्राएँ—शक्तिवाहन-मुद्रा, महाविष, श्वेतरी मुद्रा, घामवी मुद्रा । अथ—उद्दीयानवध, मूलवध, पालघरवध, महावध । हठयोग के आठ अंग, समाधि ।

एकादश अध्याय

४६४—४७१

तपयोग

तपयोग, स्वरोदय, मूलमप्राण, जयक्रिया ।

द्वादश अध्याय

मंत्रयोग

मंत्रयोग, मंत्रों की कार्य क्षमता : एक वैज्ञानिक
दीक्षामंत्र ।

त्रयोदश अध्याय

सुरत-शब्द-योग

सुरत-शब्द-योग ।

चतुर्दश अध्याय

ज्ञानयोग

परिशिष्ट

लक्ष्मी नारायण का मंत्र । भुवनेश्वरी का मंत्र ।
सरस्वती मंत्र । रुक्मणी वल्लभ मंत्र । शक्ति मंत्र
सिद्धि मंत्र । पञ्चामृत विष्णु मंत्र । दुर्गा मंत्र । प्रशस्ति

ध्यान और मनोबल

(प्रथम खण्ड)

ध्यान
की
प्रक्रियाएँ



ध्यानपूते ज्ञानजले रागद्वेषमत्तापहे ।
य स्नाति मानसे तीर्थे स याति परमां गतिम् ॥

ध्यान के द्वारा पवित्र, ज्ञानरूपी जल से भरे हुए, रागद्वेष-
रूपी मल को दूर करने वाले मानसतीर्थ में जो पुरुष स्नान
करता है, वह परमगति अर्थात् मोक्ष प्राप्त करता है ।

X

X

X

“ध्यान, चेतना की वह अवस्था है जहाँ समस्त अनुभूतियाँ
एक ही अनुभूति में विलीन हो जाती हैं, विचारों में सामंजस्य
आ जाता है, परिवर्धन टूट जाती है और भेद-रेखाएँ मिट
जाती हैं । जीवन और स्वतन्त्रता की इस अखण्ड अनुभूति में
ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रहता । संकुचित जीवात्मा
विशाल सत्ता में विलीन हो जाता है । दूसरे शब्दों में परमात्मा
बन जाता है ।”

—राधाकृष्णन्



ध्यान की तैयारी

ध्यान की अद्भुत शक्ति

जब मन विमृश्रलित हो जाता है, उसे दूषित एवं निस्सार विचार घेर लेते हैं, एक तरंग इधर बहा ले जाती है और दूसरी उधर, उस समय ध्यान ही ऐसी शक्ति है जो इन आघातों से बचा सकती है।

ऐसा कोई रोग नहीं है जिसे ध्यान के द्वारा दूर न किया जा सके।
ऐसा कोई लक्ष्य नहीं है, जिसे ध्यान के द्वारा प्राप्त न किया जा सके।

विधिपूर्वक किया गया ध्यान हृदय को शुद्ध करता है, दृष्टि को निर्मल बनाता है।

परमात्मा का ध्यान ऊँचे उड़ने के लिए पंख प्रदान करता है।
भौतिक जगत् की संकुचित परिधियों से ऊपर उठने का सामर्थ्य देता है।

ध्यान के निरंतर अभ्यास से हम अपने समस्त दुःखों एवं कष्टों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

मानव-शरीर में कुछ ऐसे केन्द्र हैं जो चेतना के विभिन्न स्तरों को प्रकट करते हैं। जब मन नीचे के केन्द्रों पर अधिष्ठित होता है तो क्रोध, भय, ईर्ष्या आदि विकार घेर लेते हैं। शरीर अस्वस्थ रहने लगता है और मन अशांत। जब वह उन केन्द्रों को छोड़कर ऊपर की भूमिकाओं पर पहुँचता है, तब जीवन के सूक्ष्म तथा शक्तिशाली तत्वों के साथ संबंध जुड़ जाता है। सौन्दर्य, प्रेम, आनन्द आदि सात्त्विक गुणों की अभिव्यक्ति होने लगती है। विचार तथा व्यवहार में एक सूत्रता आ जाती है। पवित्रता, नम्रता, सहानुभूति आदि दैवी गुणों का विकास होने लगता

॥

रागद्वेषमलापहे ।
याति परमा गतिम् ॥

१. ज्ञानरूपी जल में भरे हुए, रागद्वेष-
१. जेवाने मानसतीर्थ में जो पुरुष स्नान
मोक्ष प्राप्त करता है ।

X

X

२. अवस्था है जहाँ समस्त अनुभूतियाँ
हा जाती हैं, विचारों में सामंजस्य
१. ि टूट जाती हैं और भेद-रेखाएँ मिट
१. और स्वतंत्रता की इस अखंड अनुभूति में
शेष का भेद नहीं रहता । सकुचित जीवात्मा
सत्ता में विलीन हो जाता है । दूसरे शब्दों में परमात्मा
जाता है ।”

—राघावृष्णम्



ध्यान की तैयारी

ध्यान की अद्भुत शक्ति

जब मन विशृंखलित हो जाता है, उसे दूषित एवं निस्सार विचार घेर लेते हैं, एक तरंग इधर वहा ले जाती है और दूसरी उधर, उस समय ध्यान ही ऐसी शक्ति है जो इन आघातों से बचा सकती है।

ऐसा कोई रोग नहीं है जिसे ध्यान के द्वारा दूर न किया जा सके। ऐसा कोई लक्ष्य नहीं है, जिसे ध्यान के द्वारा प्राप्त न किया जा सके।

विधिपूर्वक किया गया ध्यान हृदय को शुद्ध करता है, दृष्टि को निर्मल बनाता है।

परमात्मा का ध्यान ऊँचे उड़ने के लिए पंख प्रदान करता है। भौतिक जगत् को संकुचित परिधियों से ऊपर उठने का सामर्थ्य देता है।

ध्यान के निरंतर अभ्यास से हम अपने समस्त दुःखों एवं कष्टों से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

मानव-शरीर में कुछ ऐसे केन्द्र हैं जो चेतना के विभिन्न स्तरों को प्रकट करते हैं। जब मन नीचे के केन्द्रों पर अधिष्ठित होता है तो क्रोध, भय, ईर्ष्या आदि विकार घेर लेते हैं। शरीर अस्वस्थ रहने लगता है और मन अशांत। जब वह उन केन्द्रों को छोड़कर ऊपर की भूमिकाओं पर पहुँचता है, तब जीवन के सूक्ष्म तथा शक्तिशाली तत्वों के साथ संवध जुड़ जाता है। सौन्दर्य, प्रेम, आनन्द आदि सात्त्विक गुणों की अभिव्यक्ति होने लगती है। विचार तथा व्यवहार में एक सूत्रता आ जाती है। पवित्रता, नम्रता, सहानुभूति आदि दैवी गुणों का विकास होने लगता

है। हमारे सामने यह बात है कि परमात्मा की अनुभूति होने लगती है।

मन के अतृप्त होने पर ही सच्ची शक्ति प्राप्त होती है। जब तक भौतिक अस्तित्व का चिन्ता रहती है, शक्ति तथा सुरक्षा की भावना नहीं प्राप्त होती। इसके लिए उस तत्त्व के साथ संबंध जोड़ना होगा जो शाश्वत, सर्वव्यापी तथा असीम है, आनन्द का दिव्य-भोग है। साधारण व्यक्ति विषय-परिस्थिति में पड़कर अपने आपको खो देता है, मानसिक समुत्थान मण्ड हो जाता है। परस्पर रूप-परिस्थितियाँ उत्तरोत्तर बढ़ती जाती हैं। समझदार उस समय ध्यान तथा मानसिक स्थिरता का अभ्यास करता है और गलतियों का सुधार लेता है।

परमात्मा शक्ति, ज्ञान और सुख का अन्तः स्रोत है। उसके ध्यान द्वारा प्रकाश प्राप्त होता है, प्रत्येक इच्छा पूर्ण हो सकती है। केवल ईश निष्ठा और एकाग्रता की आवश्यकता है।

भारत प्राचीन समय से अध्यात्म-विद्या का केन्द्र रहा है। उसने प्रारम्भ से ही भौतिक महत्वाकांक्षाओं को छोड़कर आत्मविक्रम को अपना लक्ष्य बनाया। प्रत्येक आध्यात्मिक परंपरा ने ध्यान को आत्मसाधना का मुख्यतत्त्व माना है। किंतु इसकी परंपरा सदा कोलाहल से दूर एवं मौन रही है। जिस प्रकार एक प्रदीप हमारे प्रदीप से प्रकाश प्राप्त करता है, उसी प्रकार हम अलोक को भी दिव्य गुण से रहस्य के रूप में प्राप्त करता रहा है। दूसरे शब्दों में यह आत्मा को आत्मा के द्वारा प्रज्वलित करने की प्रक्रिया है।

भारत में मुनियों का सदा आदर रहा है। मुनिका अर्थ है मौन रहने वाले साधक। उनका ध्यान सदा अंतरात्मा की ओर रहता था। फिर भी उन्होंने विश्व का जो उपकार किया उसे शब्दों द्वारा प्रकट नहीं किया जा सकता।

भगवान् बुद्ध के प्रधान शिष्य आनन्द के विषय में कहा जाता है कि

ध्यान की तैयारी

उन्होंने ध्यान द्वारा चारों दिशाओं में स्वास्थ्य का वितरण प्रारम्भ किया। उस समय किसी दूरवर्ती प्रदेश में एक राजा अपने सिंहासन पर बैठा था। दरबार लगा था और राजा न्याय कर रहा था। एक बंदी लाया गया। बंधन में होने पर भी वह भुक्ने को तैयार न था। उसके व्यवहार से अभिमान तथा घृष्टता प्रकट होती थी। राजसभा में सन्नाटा था। सभी मृत्युदण्ड के आदेश की प्रतीक्षा कर रहे थे।

किंतु राजा ने बंदी को लक्ष्य करके कहा—“भाई, मेरे मन में क्रूर विचार आ रहे थे। सोचा था तुम्हारे जीवन का अन्त कर दूँ। किंतु पता नहीं क्यों मेरा हृदय शोकविह्वल हो रहा है। सोच रहा हूँ परस्पर शत्रुता द्वारा हमने एक दूसरे को बहुत हानि पहुँचाई है। हमारे द्वेष ने अनेक हृदयों को दुखी बनाया है। अब मैं दंड नहीं दूँगा। तुम बंधन से मुक्त कर दिए गए, अपनी इच्छानुसार जहाँ चाहो जा सकते हो। स्वतंत्र होकर स्वेच्छापूर्वक विचरण करो। तुम्हारी संपत्ति और समस्त अधिकार वापस करता हूँ।”

जिस हृदय को हिंसा या आसुरी बल नहीं भुका सका, वह अपने आप नम्र हो गया। बंदी के घुटने झुक गए, अहंकार दूर हो गया। मुँह से एक ही शब्द निकला—“भाई !” इसके आगे वह कुछ न बोल सका। यह है मौन ध्यान की शक्ति।

ईसामसीह स्वास्थ्य का वितरण कर रहे थे। हजारों की संख्या में लूले-लंगड़े, कोढ़ी अन्धे, बहरे तथा अन्य रोगी एकत्रित होने लगे। वे सबको एक ही बात कहते थे—“परमात्मा तुम्हें सुखी रखे और स्वास्थ्य प्रदान करे।” बहुसंख्यक रोगी ठीक होकर चले जाते। कुछ ऐसे भी होते थे, जिन्हें लाभ न होता। किन्तु क्राइस्ट के मन में किसी प्रकार का भेद न था। वे सबका स्वास्थ्य चाहते थे। फिर भी कुछ व्यक्ति उस स्वास्थ्य-यज्ञ में सम्मिलित नहीं हो पाते थे। उन्हें परमात्मा की दिव्य-शक्ति में विश्वास नहीं था। इसीलिए उन्हें लाभ नहीं होता था।

विद्वान् के स्वास्थ्य-यज्ञ में प्रत्येक व्यक्ति पर उत्तरदायित्व है। प्रत्येक मन में उमकी अनुभूति होनी चाहिए। इसके धड़ा, भावना, नम्रता, समर्पण, साक्षात्कार आदि अनेक रूप हैं। यह अनुभूति हृदय को धुँद तथा पवित्र बनाती है। स्थायी स्वास्थ्य प्रदान करती है।

जब हम दृष्टवरतु प्राप्ति नहीं होते तो सिखायत करने लगते हैं। यह स्मरण रखना चाहिए कि प्रसन्न हृदय एक शक्तिशाली औषधि है, दूसरी ओर निराशा शरीर को मुखा झलती है। निराश तथा हृत्सीत्माह आत्मा कही भी सुखी और सपत्न नहीं होता। प्रत्येक कार्य में पूर्ण उत्साह व साम प्रवृत्त होना चाहिए, निराशा लेकर नहीं।

प्रत्येक राग तथा घुराई को दूर करने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के ध्यान हैं—जीवन का ध्यान, प्रकाश का ध्यान, नम्रता का ध्यान, आनन्द का ध्यान, स्वतन्त्रता का ध्यान, प्रेम का ध्यान, ज्ञान का ध्यान, शक्ति का ध्यान इत्यादि।

विविध देवी-देवता आध्यात्मिक तथा भौतिक शक्तियों के प्रतीक हैं। उनका ध्यान करने से साधक अपनी मनोकामना पूर्ण कर सकता है। शिव ज्ञान के देवता हैं। उनका ध्यान अनेक रूपों में किया जाता है। दुर्गा शारीरिक शक्ति की देवी है। इन दोनों का मिलन ज्ञान और क्रिया के मेल को प्रकट करता है, जो जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। विष्णु सपत्ति तथा ऐश्वर्य के देवता हैं। लक्ष्मी उनकी सहचरी है। इसी प्रकार विभिन्न देवी-देवता विभिन्न शक्तियों के साकार रूप हैं। मन्त्र द्वारा उन शक्तियों को जागृत किया जाता है। इसके लिए एकाग्र होकर उन रूपों का ध्यान किया जाता है। जब आँखें बन्द करने पर भी देवता का रूप ज्यों का त्यों दिखाई दे तो समझना चाहिए कि मन्त्र या देवता सिद्ध हो गया। पलस्वरूप सोई हुई आध्या-

इसी प्रकार भावनाएँ भी हृदय का परिष्कार करती हैं। मैत्री-भावना द्वेष-वृद्धि को दूर करती है; हृदय में प्रसन्नता भरती है। स्थितप्रज्ञ की भावना बाह्य विषयों के प्रति आसक्ति को घटाती है। विभिन्न अंगों में ईश्वरीय शक्ति का आह्वान करने से निर्वलता और रोग दूर होते हैं। नवीन शक्ति एवं स्फूर्ति प्राप्त होती है। इसी को तंत्र साधना में न्यास कहते हैं।

अगले पृष्ठों में ध्यान के विविध रूपों का प्रतिपादन किया जाएगा। साधक अपनी योग्यता एवं कामना के अनुसार चुनाव कर सकता है। अभीष्ट फल प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि श्रद्धापूर्वक निरंतर अभ्यास किया जाय। मन में उत्साह और विश्वास बना रहे। विश्वास जितना तीव्र होगा फलप्राप्ति उतनी ही शीघ्र होगी। वर्तमान मनोविज्ञान इस तथ्य को स्वीकार कर चुका है।

सफलता के मूल तत्व

प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिये अनेक तत्वों की आवश्यकता होती है। प्रतिभा, शारीरिक स्वास्थ्य, अनुकूल परिस्थितियाँ तथा बाह्य साधन भी जरूरी हैं। किन्तु सबसे बड़ी शक्ति मनोबल है। विश्व में उथल-पुथल करने वाले राजनीतिज्ञों, धर्मनेताओं, वैज्ञानिकों तथा कलाकारों के उदाहरण हमारे सामने हैं। बाह्य साधनों के न होने पर भी वे एकमात्र दृढ़ मनोबल को लेकर जुट गये और लक्ष्य प्राप्त करके छोड़ा। जब मन में एकाग्रता और दृढ़ता होती है तो साधन अपने आप जुट जाते हैं।

१. शास्त्र

इसी तथ्य को लक्ष्य में रखकर भारतीय साधना में मनोबल पर अत्यधिक बल दिया गया है। जब मनुष्य एकाग्र होकर किसी कार्य में जुट जाता है तो सफलता अवश्य मिलती है। योगवासिष्ठ में आया है:—

शास्त्रवद्भिर्हृदाभ्यासः, प्रज्ञोत्साहसमन्वितः ।

मेरवोऽपि निगीर्यन्ते, क्व सत्पौरुषे कया ॥

‘जो व्यक्ति सास्थानुसार चलते हैं, अभ्यास नहीं छोड़ते, बुद्धि तथा उत्साह को कायम रखते हैं वे पहाड़ों को भी उलट देते हैं, सत्सुरगर्भ की प्रशंसा वहाँ तक की जाय ?’ इस श्लोक में सर्वप्रथम ‘सास्त्रवर्द्धि’ कहा गया है। इसका अर्थ है उन लोगों की शिक्षाओं जो सफलता प्राप्त कर चुके हैं। यह आवश्यक है कि हमारा प्रयत्न सटशट न हो। मनमानी करने वाला अत्यधिक श्रम करने पर भी सफल नहीं होता।

२. अभ्यास

दूसरी आवश्यकता है दृढ़ अभ्यास। इसके तीन तत्त्व हैं —

(क) दीर्घकाल—अभ्यास को लम्बे समय तक चलाना चाहिए। साधारणतया हम कार्य का प्रारम्भ उत्साहपूर्वक करते हैं और कुछ दिनों में उत्साह मंद हो जाने पर उसे छोड़ देते हैं। कलस्वरूप सफलता नहीं मिलती और अभ्यास के प्रति उपेक्षा होने लगती है। इसके लिए उचित है कि विचारपूर्वक अभ्यास प्रारम्भ किया जाय। पहले ही यह सोच लिया जाय कि हमें कौन-सा अभ्यास अच्छा लगता है और प्रतिदिन उसमें मुविधापूर्वक कितना समय लगाया जा सकता है। प्रारम्भ करने के पश्चात् उसे लम्बे समय तक चलाना चाहिए। ध्यान द्वारा हम उन संस्कारों को बदलना चाहते हैं जो वर्तमान हो नहीं पिछले अनेक जन्मों से आत्मा को घेरे हुये हैं। उन्हें बदलने के लिए लम्बे समय तक अभ्यास आवश्यक है। धीरे-धीरे बुरे संस्कार मिटने जायेंगे और उनका स्थान अच्छे संस्कार ले लेंगे। इसके लिए जहाँ तक हो सके समय तथा स्थान भी नहीं बदलने चाहिए। आसन भी वही रखना चाहिए। ये बातें संस्कार उत्पन्न करने में सहायक होती हैं। वर्तमान मनोविज्ञान इस सध्य को स्वीकार कर चुका है।

(ख) निरंतरता—जिस अभ्यास को आरम्भ किया जाए उसे लगातार

(ग) सत्कार—लक्ष्य तथा अभ्यास के प्रति आदरबुद्धि रहनी चाहिए । मन में यह विश्वास रहना चाहिए कि लक्ष्य उपोदय है और अंगीकृत अभ्यास द्वारा सफलता अवश्य मिलेगी ।

३. प्रज्ञा

सफलता का तीसरा तत्त्व प्रज्ञा है । इसका अर्थ है विवेक । बिना सोचे समझे की गई साधना फलदायी नहीं होती ।

४. उत्साह

चौथा तत्त्व है उत्साह । सफलता प्राप्त करने के लिये मन में उत्साह बना रहना आवश्यक है । जब तक वह कायम है, विघ्न-बाधाएँ अड़चन नहीं डाल सकती, प्रत्युत दुगुना बल देती है । उत्साह के मन्द हो जाने पर छोटी-सी बाधा भी बड़ी दिखाई देती है ।

एक साधक ने इन्हीं बातों को नीचे लिखे छः तत्त्वों में प्रस्तुत किया है—(क) संगठित व्यक्तित्व, (ख) प्रबल इच्छा, (ग) स्थिरता, (घ) गुरु अथवा मार्ग-दर्शक, (च) उच्च आदर्श और (छ) निष्ठा या भाव ।

(क) संगठित व्यक्तित्व

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिये हमारे व्यक्तित्व का संगठित होना आवश्यक है । इसके लिए उन सब शक्तियों को केन्द्रित करने की आवश्यकता है जो हमारे व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं । शरीर, प्राण, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि और आत्मा हमारे व्यक्तित्व के घटक हैं । इन सब में परस्पर सामंजस्य की आवश्यकता है । शरीर के जिस अंग में प्राण या रक्त का संचार नहीं होता, उसे मृत कहा जाता है । ऐसा अंग वरदान के स्थान पर अभिशाप बन जाता है, शारीरिक क्रियाओं में सहायक होने के स्थान पर अड़चन डालने लगता है । इसी प्रकार जब प्राणों में सामंजस्य नहीं रहता, नाड़ियों में उनका संचार न्यूनाधिक होने लगता है तो शरीर में रोग हो जाते हैं । मन का अर्थ है इच्छाशक्ति और बुद्धि का

अर्थ है विवेकशक्ति । जब इच्छा और विवेक में समन्वय नहीं रहता तो व्यक्तित्व अशांत हो जाता है । बुद्धि का संकेत होता है कि अमुक काम हानिकारक है फिर भी मन नहीं मानता । फल स्वरूप बुद्धि और मन में संघर्ष छिड़ जाता है और व्यक्ति किर्तव्यविमूढ़ हो जाता है । बहुत से व्यक्तियों में मन अर्थात् इच्छाशक्ति इसकी प्रबल होती है कि वह बुद्धि के संकेत की परवाह नहीं करती । हानिकारक समझने पर भी वे उस कार्य को करते चले जाते हैं । रोगी जानता है कि अमुक वस्तु खाने से हानि होगी । फिर भी खाता है—मन नहीं मानता । बहुत बार ऐसा भी होता है कि मन कभी इधर दौड़ता है और कभी उधर । शक्तियों के इस प्रकार परस्पर विरुद्ध विश्रुतलित गया अस्थिर हो जाना पर मनुष्य उत्तरोत्तर निर्बल एवं रण्य होता जाता है । स्वास्थ्य तथा शक्ति प्राप्त करने के लिए इन सब में समन्वय की आवश्यकता है । जिस व्यक्तित्व में मन बुद्धि के संकेत पर चलता है अर्थात् बुद्धि जिस बात को हितकारी समझती है मन में उसी की इच्छा होती है, प्रायः मन का साथ देते हैं और शरीर प्राणों का, वह बड़े से बड़ा कार्य संपादन कर सकता है । उनके लिए कुछ भी असाध्य नहीं है । ध्यान हमारे व्यक्तित्व को संगठित करने का वैज्ञानिक उपाय है ।

(ख) प्रबल इच्छा

मन में प्रबल इच्छा होनी चाहिए कि हम अपने व्यक्तित्व को संगठित एवं शक्तिशाली बनाना चाहते हैं । यह इच्छा जितनी तीव्र होगी और प्रयत्न जितना उत्कट होगा उतनी ही सफलता शीघ्र मिलेगी । मद इच्छा प्रयत्न की भी मद कर देती है और फल में विनय होने लगता है । फलस्वरूप साधना तथा सफलता के विषय में संदेह होने लगता है । और माधक पथभ्रष्ट हो जाता है । प्रबल इच्छा नदी के वेग के समान छोटे-मोटे विघ्नों को अनायास ही बहा ले जाती है ।

(ग) स्थिरता

तीव्रता तत्त्व स्थिरता है। बहुत से व्यक्ति प्रारम्भ में तीव्र दृष्टि विकसित करते हैं किन्तु धीरे-धीरे वह शिथिल होती जाती है। उत्साह मंद पड़ जाता है और उसके साथ प्रयत्न में न्यूनता आने लगती है। यह अस्थिरता प्रगति रोक देती है। कभी तान्त्रिक पश्चिन्नितियाँ प्रगति के लिए प्रेरित करती हैं और कभी महापुरुष के उदाहरण। ऐसे उदाहरणों में प्रायः प्रयत्न प्रारम्भ में तीव्र होता है। किन्तु धीरे-धीरे मंद पड़ता जाता है। जिनमें यह प्रेरणा अन्दर से नहीं उठती, जिसके हृदय में तान्त्रिक परिवर्तित, वातावरण या बाह्य आकर्षण के कारण क्षणिक स्पर्शन होता है, वे प्रयत्न में स्थिर नहीं रह पाते। तनिक-सी बाधा अथवा कष्ट अनुभव करने पर उसे छोड़ देते हैं। उन्हें सफलता नहीं मिलती। इन असफलता का मुख्य कारण एच्छान्तिक की न्यूनता नहीं, किन्तु अस्थिरता है।

(घ) गुरु अथवा मार्ग-दर्शक

चौथा तत्त्व गुरु या मार्ग-दर्शक है। कोई भी लक्ष्य हो, जब हम उसे प्राप्त करने के लिए प्रयत्न प्रारम्भ करते हैं तो बाधाएँ आने लगती हैं। उलझने भी पड़ी होती हैं। गुरु बाधाओं के समय प्रोत्साहन देता है और उलझने दूर करता है। वह अपना कार्य उपदेशों द्वारा ही नहीं, निजी जीवन द्वारा भी संपादित करता है। उसका जीवन साधक के लिए आदर्श और प्रेरणा का स्रोत होता है। जिस प्रकार आग के पास पड़ी हुई लकड़ी यदि गीली भी हो तो धीरे-धीरे सूख जाती है, इसी प्रकार सच्चे गुरु का सत्संग करने पर साधक के दोष दूर होते चले जाते हैं। गुरु के मन में साधक के प्रति अटूट प्रेम और सहानुभूति होनी चाहिए। अन्यथा वह उसके हृदय में आध्यात्मिक ज्योति प्रज्वलित नहीं कर सकता उसका आदर्श और मौन-प्रेरणा जीवन को परिवर्तित करने में जितने सहायक होते हैं, उतने उपदेश नहीं होते। किन्तु यह प्रेरणा तभी प्राप्त होती है जब शिष्य के मन में दृढ़ श्रद्धा हो।

साधना के लिए गुरु का मनन सम्पर्क आवश्यक है । अनेक उदाहरण ऐम मिलने हैं कि जब किसी ने तीव्र उत्साह के साथ साधना प्रारम्भ की, धीरे-धीरे विघ्न आने लगे । उस समय प्रोत्साहन न मिलने के कारण वह साधना को छोड़ बैठा । दूसरी ओर ऐसे भी अनेक उदाहरण हैं, जहाँ उत्साह मन्द होने पर साधक को जाग्रत कर दिया गया, पुनः रुढ़ना आ गई और वह अपने लक्ष्य तक पहुँच गया ।

(घ) उच्च भाव

साधक के सामने ऐसा लक्ष्य होना चाहिए जो समस्त दुर्बलताओं और दोषों से परे हो । इस प्रकार का लक्ष्य परमात्मा ही है । हम उस ओर जितना बढ़ेंगे, उसनी ही शक्ति और सुख की वृद्धि होगी । धन-संपत्ति, यश, शत्रु का डमन आदि लक्ष्य सन्तुष्टि भावना को लिए रहते हैं । और भावना जितनी सन्तुष्टि होगी उतना ही व्यस्तित्व भी दुर्बल होगा ।

वास्तव में देखा जाय तो लक्ष्य की उच्चता का प्रतिपादन आध्यात्मिक विकास की दृष्टि से किया जाता है । जहाँ तक ध्यान का प्रश्न है वह एक शक्ति है । मफलता प्रदान करने का अमोघ साधन है । आध्यात्मिक क्षेत्र में उसका जितना उपयोग है, उतना ही लौकिक क्षेत्र में भी है । हमारे सामने ऐसे सैकड़ों उदाहरण हैं जहाँ साधकों ने ध्यान द्वारा लौकिक इच्छाएँ पूर्ण की । इन्हीं के द्वारा अर्थुन को यादवी प्राप्त हुआ । कर्ण को अद्भुत बटक और कुण्डल, भोज्य को इच्छामृत्यु । इन सब उदाहरणों से ध्यान के अद्भुत सामर्थ्य का पता लगता है । किन्तु भारतीय सभृति का यह तकाया भी है कि उस शक्ति का उपयोग केवल स्वपर-कल्याण में किया जाए । इसीलिए उच्च लक्ष्य का प्रतिपादन किया गया ।

(घ) निष्ठा या भाव

भक्ति तथा लक्ष्य साधना में लक्ष्य के प्रति निष्ठा को भाव कहा

गया है। इस तत्त्व का अर्थ है 'होना'। साधक का अपने को भूलकर उपास्य का रूप ले लेना। प्रत्येक साधक किसी लक्ष्य को लेकर साधना करता है। देवता उसी लक्ष्य का साकार रूप होता है। सफलता के लिए यह आवश्यक है कि साधक अपने आपको भूलकर उसमें लीन हो जाय। यदि वह अग्नि के तेज और प्रकाश को चाहता है तो उसकी ज्वाला और ज्योति को अपने अन्दर अनुभव करना होगा। यदि वह शीतलता और निर्मलता का उपासक है तो अन्दर पानी की निर्मल धारा अनुभव करनी होगी। वायु का वेग प्राप्त करने के लिए तदनुसार अनुभूति करनी होगी। दृढ़ता प्राप्त करने के लिए पृथ्वी की अनुभूति करनी होगी। इसी प्रकार ईश्वरीय शक्ति प्राप्त करने के लिए अपने व्यक्तित्व में ईश्वर के व्यक्तित्व की अनुभूति करनी होगी।

ईश्वर की अनेक अभिव्यक्तियाँ हैं। किसी का सम्बन्ध ज्ञान से हैं, किसी का शक्ति से, किसी का ऐश्वर्य या संपत्ति से, किसी का विनाश और किसी का मारण, मोहन, वशीकरण आदि आभिचारिक प्रयोगों से। साधक अपनी कामना के अनुसार किसी एक रूप को चुनता है और उसकी भावना करता है। भावना द्वारा साधक अपने आपको भूल जाता है। और अपने अन्दर देवता का अस्तित्व अनुभव करने लगता है। यह अनुभूति जितनी तीव्र होती है, उतना ही गुणों का संक्रमण शीघ्र होगा। शक्ति-संचार का यही रहस्य है।

तद्रूप हो जाने पर शक्ति का प्राप्त होना मनोवैज्ञानिक तथ्य है। इसका असली पता अनुभूति द्वारा ही हो सकता है। जब हम अपने को दुर्बल मानते हैं, तो दुर्बल हो जाते हैं और शक्तिशाली मानने पर शक्तिशाली। जो व्यक्ति अपने को रोगी समझता है, वह रोगों से घिर जाता है और जो स्वस्थ समझता है वह स्वस्थ हो जाता है। जो व्यक्ति अपने को दरिद्र समझता है, वह धनवान नहीं हो सकता। इसी प्रकार अपने को मूर्ख या बुद्धिहीन समझने वाला विद्वान नहीं बन सकता। भक्तियोग

मे भाव का अत्यधिक महत्व है। वही हमारा अर्थ है परमात्मा के भाव सम्बन्ध की अनुभूति। कोई साधक परमात्मा का अपना स्वामी मानना है, कोई मित्र, कोई त्रियजन और कोई प्रेमी। इन्हीं आधारों पर मानसिक अनुभूतियाँ भी भिन्न भिन्न प्रकार की होती हैं। जब एक स्त्री भगवान की उपासना पुत्र के रूप में करती है तो उसके मन में होने वाली अनुभूति की वाग्विषय कहा जाता है। नहीं जब पति के रूप में उपासना करती है तो उसे मापुत्र्य कहा जाता है। मित्र के रूप में उपासना को मध्य और स्वामी के रूप में की जाने वाली उपासना को दास्य कहा जाता है। भक्ति साहित्य में इन्हीं अनुभूतियों को भाव कहा गया है।

साधक भिन्न भिन्न इच्छाओं और भावों को लेकर ईश्वर की उपासना करता है। भाव के उत्पन्न होने पर वह अपने आत्मा भूल जाता है। इच्छा भी समाप्त हो जाती है। भगवान की इच्छा ही उसकी इच्छा बन जाती है। इस प्रकार प्राग्भ में भेद होने पर भी अन्त में भगवान और इच्छा तीनों एक रूप हो जाते हैं। गाय तरह-तरह के घास तथा अन्य वस्तुओं खाती हैं। सब मिलकर दूध का रूप ले लेती हैं। दूध से बही बनता है और दही में मक्खन निकलता है। उसी प्रकार प्रारंभिक भाव महाभाव में परिणत हो जाते हैं। मक्खन में जो तत्व है वह घास में भी होता है, मक्खन उमी का अभिव्यक्त रूप है। इसी प्रकार महाभाव के रूप में प्रकट होने वाला रस भिन्न-भिन्न भावों से ही प्राग्भ होता है। प्रारम्भ में तब पर इच्छा या अन्य बातों के आवरण छाये रहते हैं। क्रमशः वे हटते चले जाते हैं और असली तत्त्व रोष रहता है। उमी का नाम महाभाव या रस है। या परमात्मा का ही रूप है।

कुछ आवश्यक निर्देश

ध्यान में सम्पन्ना प्राप्त करने के लिए उपयुक्त वातावरण नितान्त आवश्यक है। इसके लिए स्थान, समय आदि का ठीक चुनाव होना चाहिए। नीचे कुछ आवश्यक निर्देश दिए आये हैं।—

स्थान—ध्यान के लिए स्थान शांत एवं एकांत होना चाहिए। सरोवर या नदी का तट, अरण्य तथा उपवन उत्तम माने गए हैं। यदि इनकी सुविधा न हो तो घर में ही कोई स्थान चुना जा सकता है। यह आवश्यक है कि वह कोलाहल एवं अन्य विक्षेपो से दूर हो। प्राकृतिक स्थानों पर जो स्वाभाविक ध्वनि सुनाई पड़ती है वह एकाग्रता में बहुत सहायक होती है। नदी की शान्त कल-कल, पर्वत एवं उपत्यकाओं की नीरवता तथा वृक्षों की मर्मर ध्वनि हमारी चेतना को अनायास ही परमात्मा की ओर ले जाती है। पक्षियों का कलरव, भ्रमरों का गुंजन, पुष्पो की सुगन्ध एवं प्राकृतिक सौन्दर्य भी ध्यान में सहायक होते हैं किंतु यह ध्यान रखना चाहिए कि साधक उन्हीं में न डूब जाय। वे मन की एकाग्रता में सहायक होते हैं। उसके एकाग्र होने पर इष्ट का चिन्तन प्रारम्भ कर देना चाहिए।

घर में जो स्थान चुना जाय वहाँ भी अनुकूल वातावरण तैयार किया जा सकता है। देवी-देवता एवं योगियों के चित्र तथा धूप की सुगन्ध इसमें सहायक है। ध्यान के कमरे में जहाँ तक हो सके सामान बहुत थोड़ा रखना चाहिये। विलासिता की सामग्री बिल्कुल नहीं रखनी चाहिये।

स्थान ऐसा होना चाहिये जहाँ न अधिक गर्मी हो, और न अधिक ठंड। तीव्र वायु भी एकाग्रता में बाधक होता है। बैठने की जगह के पास नमी तथा दुर्गन्ध नहीं होनी चाहिये।

समय—ध्यान का समय नियमित रखना चाहिये अर्थात् प्रतिदिन एक ही समय पर ध्यान किया जाय। उसकी अवधि भी प्रायः एक-सी रहनी चाहिये। यदि आधे घण्टे से प्रारम्भ किया जाये तो प्रतिदिन वही चलाना चाहिये। इच्छा हो तो धीरे धीरे बढ़ाना चाहिये। कभी अधिक समय तक और कभी कम समय के लिये ध्यान करना ठीक नहीं है।

ध्यान के लिये रात्रि के समय मध्य भाग और ब्राह्म मुहूर्त उत्तम माने गये हैं। जब हम निद्रा से उठते हैं तो वृत्तियाँ शांत होती हैं। उस समय

मन अनायास हो परमात्म विन्नन में लग जाता है। मोहन के तत्त्वान पश्चात् पचावट के समय या जब नींद आ रही हो, ध्यान नहीं करना चाहिए।

आसन—महावि पत्रद्वि न बताया है कि आसन कौन उपयोगी है जिसमें देर तक आराम में बैठ जा सके। भगवद्गीता में आया है कि बैठने का स्थान न बहुत ऊँचा होना चाहिए और न बहुत नीचा। छोटी चोकी पर कुन मृगधर्म या ऊन का आसन बिछाना चाहिए। वह न अधिक नरम हो और न अधिक कड़ा। सुँद पूर्व या उत्तर दिशा की ओर रचना चाहिए। बैठने के लिए पचासन और सिद्धासन अच्छे माने गए हैं। रीढ़ की हड्डी और गर्दन सीधी रहनी चाहिए।

सफलता के विघ्न

प्रत्येक शुभ कार्य में विघ्न आया करते हैं। उन्हें दो श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है—१ बाह्य और २ आन्तरिक।

बाह्य विघ्न

सामाजिक, पारिवारिक एवं शारीरिक परिस्थिति, शत्रु अथवा अन्य कारणों से आने वाले विघ्नों को बाह्य विघ्न कहा जायेगा। उनमें से बहुत से विघ्न ऐसे होते हैं जो अपने जीवन में तनिक सा परिवर्तन करने पर दूर हो जाते हैं। उदाहरण के रूप में एक व्यक्ति ईर्ष्या अथवा द्वेष के कारण हमारी आलोचना करता रहता है और विकास में विघ्न डालने का प्रयत्न करता है। यदि हम नम्रता एवं प्रेमपूर्ण व्यवहार करें तो उसकी भावनाओं में सने सने परिवर्तन होने लगेगा और एक दिन वह पूरी तरह बदल जायेगा। इतना ही नहीं विघ्न उपस्थित करने के स्थान पर हमारा सहायक बन जाएगा। योगदर्शन में आया है कि मंत्री की भावना द्वेष एवं ईर्ष्या को समाप्त कर देती है।

जो विघ्न सामाजिक परिस्थिति के कारण आते हैं उनमें कुछ वास्तविक होते हैं और कुछ का कारण केवल मानसिक संकोच होता है।

उदाहरण के रूप में नागरिक जीवन का कोलाहल एक स्वाभाविक विघ्न है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए उसने बचना संभव नहीं है। ऐसी स्थिति में यथामंभव एकान्त एवं शान्तिपूर्ण स्थान ढूँढ़ने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि न मिल सके तो कोलाहल की ओर उपेक्षावृत्ति धारण करने से उनकी बाधा समाप्त हो जायगी। प्रायः देखा गया है कि जिस चीज में हम चिढ़ते हैं या जो बुरी लगती है उसकी तनिक-सी अनुभूति भी मन में हलचल पैदा कर देती है। उपेक्षावृत्ति धारण करने से उधर ध्यान हो नहीं जाता और विघ्न समाप्त हो जाता है।

रोग से बचने के लिए अपनी दिनचर्या को नियमित बनाना चाहिए और भोजन में संयम रखना चाहिए। पारिवारिक विघ्नों को दूर करने के लिए अपना जीवन ऐसा बनाना चाहिए जिससे दूसरों पर कम से कम बोझ पड़े। जो व्यक्ति साधना करते समय दूसरों पर जोर देता है, उसकी साधना अधिक दिन तक नहीं चल पाती। साथ ही जब तक वह परिवार में रहता है उसे उसका उत्तरदायित्व भी निभाते जाना चाहिए।

कुछ विघ्न ऐसे होते हैं जो अपनी भावनाएँ एवं दिनचर्या ठीक रखने पर भी दूर नहीं होते। उनका दृढ़तापूर्वक सामना करना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि हमारी मानसिक दुर्बलता विघ्नों को प्रबल बना देती है। यदि हम साहस बटोर कर अपने निश्चय पर दृढ़ हो जाएँ तो उनकी शक्ति क्षीण होने लगती है। दृढ़ता साधना का आवश्यक तत्त्व है।

आन्तरिक विघ्न

जिन विघ्नों का संबंध मानसिक स्थिति के साथ है, उन्हें आन्तरिक कहा जाएगा। हमारे मन में अकारण ही घृणा, संकोच, भय आदि उत्पन्न होते रहते हैं और उत्साह को कम कर देते हैं। इन मनोभावों का कोई वास्तविक कारण नहीं होता। पारिवारिक जीवन समाजिक परिस्थिति

हम अपने से छोटा मानते हैं वहाँ घृणा, तिरस्कार या हेयबुद्धि का रूप ले लेती है। ऐसे समय में सर्वप्रथम यह भावना करनी चाहिए कि जो परमात्मा हमारे अन्दर है वही उसके अन्दर है। घृणा द्वारा हम उस परमात्मा का अपमान करने हैं। तुलसीदास ने कहा है—‘सियाराम मय सब जग जानी। करहुं प्रणाम जोरि जुग पानी।’ अर्थात् मैं ममस्त विश्व को सीता और राम के रूप में देखता हूँ और दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूँ।

दूसरी बात यह है कि साधक को अपने दोष और दूसरों के गुणों पर ध्यान देना चाहिए। अपने को ऊँचा मानने का अर्थ है दूसरे के दोष और अपने गुणों पर ध्यान देना। अपने अन्दर कमी या न्यूनता की अनुभूति विकास का आवश्यक तत्त्व है। जो व्यक्ति अपने को उत्कृष्ट समझता है उसका विकास रुक जाता है। इसीलिए तुलसीदास ने कहा है—‘मो सम कीन कुटिल खल कामी, जेहि तनु दियो ताहि बिसगयो ऐसो नमकहरामी।’ लड्डुता की यह भावना घृणा दूर करती है और ऊँचा उठने की प्रेरणा देती है।

व्यक्ति के प्रति घृणा का दूसरा रूप सामाजिक है। अपने को ऊँचा समझने वाले हिंदू शुद्रों से घृणा करते हैं। अंग्रेज यूहूदियों से। हिंदू और मुसलमानों में भी परस्पर घृणा जातीय विद्वेष का रूप ले चुकी है। व्यक्तियों, जातियों और राष्ट्रों में स्वार्थों को लेकर संघर्ष होते रहते हैं। ये संघर्ष जब लम्बे समय तक चलते हैं तो जातीय विद्वेष का रूप ले लेते हैं। व्यक्ति बदल जाते हैं, परिस्थितियाँ बदल जाती हैं, किन्तु वे संस्कार नहीं छूटते। और तनिक-सा कारण उपस्थित होने पर विकराल रूप ले लेते हैं। साधक को इस घृणा से भी ऊपर उठने की आवश्यकता है। जो व्यक्ति कण-वण में परमात्मा का दर्शन करता है, वह इस विद्वेष को प्रश्रय नहीं दे सकता।

जब यह विद्वेष धर्म के साथ जुड़ जाता है तो इसकी अभिव्यक्ति

धर्म की सेवा मान ली जाती है। विषयियों का संहार धर्म का अंग हो जाता है। धृष्टा की यह अभिव्यक्ति प्राचीन समय में धर्म संस्था का अभिप्राय नहीं है। जो व्यक्ति सर्वत्र परमात्मा की देखता है वह इसे प्रयत्न नहीं देगा।

वस्तु के प्रति धृष्टा भी हमारे विज्ञान में बाधा डालती है। हम मल-मूत्र, स्नेह्य आदि में धृष्टा करते हैं। इसके दो रूप हैं—पहला रूप सारीरिक शुद्धि एवं पवित्रता है। शुद्ध वस्त्र, शरीर की सफाई तथा पवित्र वातावरण मन को पवित्र बनाने हैं, और परमात्मचित्तन में सहायक होते हैं किन्तु ऐसा भी देना गया है कि बहुत से व्यक्ति जिन वस्तुओं से अत्यधिक धृष्टा करने लगते हैं उनका ध्यान पवित्रता की ओर नहीं रहता, किन्तु मन इनके प्रति धृष्टा से भरा रहता है। वे शीघ्र से आने पर कई बार हाथ घोंते हैं। किसी ऐसी वस्तु के छू जाने पर उद्विग्न हो जाते हैं। वस्तु शुद्धि एवं शरीर शुद्धि को अधिक महत्व देते हैं। ऐसा होने पर मन असती लक्ष्य की ओर नहीं जाता। हमें यह सोचना चाहिए कि परमात्मा की सृष्टि में कोई वस्तु बुरी नहीं है। शरीर का प्रत्येक भाग अपने-अपने स्थान पर आवश्यक है। एक के बिना दूसरे का कार्य नहीं चल सकता। यदि शरीर के अंग परस्पर धृष्टा करने लगे तो अव्यवस्था फैल जाएगी। यह विश्व परमात्मा का शरीर है। उसमें भी एक व्यवस्था है। किसी वस्तु या व्यक्ति के प्रति धृष्टा करने का अर्थ है उस व्यवस्था को बुरा समझना। दूसरे शब्दों में यह परमात्मा का अपमान है।

(२) लज्जा—यह एक प्रकार का संकोच है। मन में अनेक प्रकार की इच्छाएँ होती हैं और उचित होने पर भी हम उन्हें पूरी करने में संकोच कर जाते हैं। बोलना चाहते हैं, किन्तु नहीं बोल पाते। किसी का स्वागत करना चाहते हैं, किन्तु मुँह में शब्द नहीं निकलने। मन ही मन हीनता का अनुभव करते हैं। इस प्रकार की लज्जा आत्मविकास

में बाधक होती है। सामाजिक जीवन में लज्जाहीन व्यक्ति को अच्छा नहीं कहा जाता। किन्तु वहाँ उसका अर्थ है घुरे कार्य में भी संकोच न करने वाला। इसके विपरीत उचित कार्य में लज्जा या संकोच करना गुण के स्थान पर दोष है।

(३) भय—यह उत्साह को कम कर देता है। सावारणतः हम जिस वस्तु के प्रति महत्व रखते हैं उसके नाश का भय लगा रहता है। म संपत्ति, प्रियजन, प्रतिष्ठा आदि की हानि का भय मानस को घेरे रहता है। कहीं सकारण होता है और कहीं अकारण। इससे ऊपर उठने के लिये भय के कारणों पर विचार और दृढ़तापूर्वक उन्हें दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि यह मालूम पड़े कि उन्हें दूर नहीं किया जा सकता तो साहसपूर्वक विपम परिस्थितियों का सामना करना चाहिए।

(४) शंका—हमारे मानस को व्यर्थ की आशंकाएँ एवं संदेह घेरे रहते हैं। उन्हें दूर करते रहना चाहिए।

(५) जुगुप्सा—घृणा में द्वेष की मुख्यता रहती है और जुगुप्सा में छिपाने की। हम बहुत सी बातों को गुप्त रखना चाहते हैं। और वे मन को अशांत किये रहती है। जिस बात को ठीक समझा जाये उसे नहीं छिपाना चाहिए।

(६) कुल—पारिवारिक मर्यादाएँ।

(७) शील—रीतिरिवाज

(८) जाति—सामाजिक मर्यादाएँ।

जीवन में सफलता प्राप्त करने तथा उसे सुखी बनाने के लिये इन पाशों से ऊपर उठने की आवश्यकता है। इनके कारण व्यक्तित्व दबा रहता है। प्रतिभा कुंठित हो जाती है।

महाभारत में सफलता के पाँच विघ्न बतलाते हुए कहा है—

मानस प्राप्नुवत्यर्था न बलीब नातिमानिनम् ।

न च लाकरवाद्भीत, न च शरवन् प्रतोक्षणम् ।

पाँच प्रकार के व्यक्तियों का सफलता नहीं मिलती—

(१) आत्मसी—सफलता प्राप्त करने के लिये उद्यम-शील होना चाहिए ।

(२) बलीब—जिममें हिम्मत या साहस नहीं है । प्रत्येक कार्य में भय या सकाच करने वाला व्यक्ति जीवन में सफल नहीं होता । जोखिम प्रत्येक कार्य में रहता है । जो उसे उठाने में डरता है, वह प्रगति नहीं कर सकता ।

(३) अतिमानि—बहुत से व्यक्ति वैयक्तिक प्रतिष्ठा या अहंकार की अत्यधिक महत्त्व देने लगते हैं । प्रत्येक कार्य में हाथ डालते समय उन्हें भय लगा रहता है कि कहीं प्रतिष्ठा को ठेस न पहुँचि । ऐसे व्यक्ति सकाच में पड़े रहने हैं, आगे नहीं बढ़ पाते ।

(४) लोकाग्निदा से डरने वाला—बहुत से व्यक्ति इस बात से डरते रहते हैं कि दुनिया क्या कहेगी । यह भी एक प्रकार का सकाच है और विकास में बाधक है ।

(५) प्रतीक्षा करने वाला—बहुत से व्यक्ति अवसर की प्रतीक्षा करते हैं और प्रारम्भ नहीं करते । समय बीतने पर उत्साह मर हो जाता है और प्रारम्भ नहीं हो पाता । मन में जो निश्चय हो उसे मथामथ मीघ वार्य रूप में परिणत कर देना चाहिए । उत्साह, सफलता का बहुत बड़ा महत्व है । वह छोटी-मोटी बाधाओं को अनायास ही दूर कर देता है । विलम्ब करने से उत्साह मर पड़ जाता है । इन्हीं बातों को अन्यत्र छ. दोनों के रूप में प्रकट किया गया है । वर्तन कहा गया है—

पद्मोपाः पुरमेवैत, तावध्या भूनिमिच्छता ।

निद्रा तंद्रा भयं क्रोध आलस्यं धीर्धनूतता ॥

ज्यों उन्नति वाली नई व्यक्ति को नीचे निम्ने छे दोष छोड़ दे चाहिए । निद्रा, तंद्रा, भय, क्रोध, आलस्य और धीर्धनूतता ।

पुनर्जनि ने भ्रान्ति योगशास्त्र में भी विधेय दवाये हैं :

(१) द्वाधि—रोग

(२) स्त्यान—गोटापा । इनमें आलस्य आने लगता है और माधन के लिए देर तक बैठना कठिन हो जाता है ।

(३) संशय—मन में संदेह उठना कि मैं जो कुछ कर रहा हूँ वह ठीक है या गलत । अथवा उनमें फल प्राप्ति होगी या नहीं ।

(४) प्रमाद—भूल-भूक । माधन के लिये जिस पद्धति को अपनाया जाय उसे पूरी माधनानी के साथ करना चाहिए । भूलें करने में लाग नहीं होता और उल्टाह मंद पड़ जाता है ।

(५) आलस्य—साधन के लिये जो अनुष्ठान अपनाया जाय उसे निरंतर ठीक समय पर उत्साह के साथ करना चाहिए । आलस्य सफलता का विघ्न है ।

(६) अविरति—साधक को अपने जीवन में संयम रखना चाहिए । इंद्रियबोनुपता साधन का विघ्न है ।

(७) भ्रांतिदर्शन—अनुष्ठान के सम्बन्ध में किसी प्रकार का भ्रम होना । साधक को चाहिए कि जिस अनुष्ठान को अपनाये उसे अच्छी तरह समझ ले । प्रक्रिया में किसी प्रकार का संदेह या भ्रम न रहने दे ।

(८) अलभ्य भूमिकत्व—साधारणतया हम अस्यास्य प्रारम्भ करने के कुछ ही दिन पश्चात् सफलता की आशा करने लगते हैं । और यह समझने लगते हैं कि हमें ध्यान की ऊँची भूमि प्राप्त हो जायेगी । किन्तु

जब वह नहीं प्राप्त होती तो उल्टाह गलत पड़ने लगता है । ऐसे समय में हृदयपूर्वक अभ्यास जारी रखना चाहिए । हो सकता है मन का कोई प्रबल कुसस्कार बाधक बना हुआ हो । उसका हटते ही मार्ग प्रशस्त हो जायगा ।

(६) अनवस्थितता—किसी एक उपाय में स्थिर न रहना । कभी किसी, और कभी किसी पद्धति को पकड़ना । साधना द्वारा हम जन्म जन्मोंतरों के जमे हुए कुसस्कारों को दूर करना चाहते हैं । और अच्छे सस्कार लाना चाहते हैं । इसके लिए मध्य समय तक एक ही अभ्यास की आवश्यकता है । बदलते रहने से नये सस्कार दृढ़ नहीं होते ।

पतञ्जलि ने इन विदोषों के साथ चार बातें और बताई हैं जो विशेष का परिणाम हैं । वे हैं—

- १ दुःख—शरीर में पीडा ।
- २ दीर्घनैऋत्य—मन में खेद या श्वाति ।
३. अगमैकग्रन्थ—हाथ-पांव आदि अंगों का फूलना ।
४. स्वासप्रस्वास—साँस फूलना ।

इन विदोषों को दूर रखने का एकमात्र उपाय मन की प्रसन्नता है । मन में जितना उरसाह रहेगा उतने ही विदोष कम आएंगे । इसके लिए सत्संग और योगसम्बन्धी पुस्तकों का अध्ययन उपयोगी है ।

वित्त शुद्धि के उपाय

ध्यान द्वारा वास्तविक लाभ प्राप्त करने के लिये सर्वप्रथम हृदय-शुद्धि की आवश्यकता है । निर्मल हृदय वाला व्यक्ति ही ध्यान में आगे बढ़कर परमात्मा का साक्षात्कार कर सकता है । हृदय को निर्मल बनाने के लिये जीवन को शुद्ध करने की आवश्यकता है । अतः ध्यानों का निरूपण करने से पहले कुछ ऐसी क्रियाएँ बताई जायेंगी जिनसे जीवन में पवित्रता आती है । सकुचित भावनाएँ दूर होती हैं ।

भगवद्गीता में चित्त शुद्धि के लिए तीन बातें बताई गई हैं—

यज्ञदानतपःकर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत् ।

यज्ञोदानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम् ॥ अ० १८, श्लोक ५

यज्ञ, दान और तप तीन क्रियाएँ सदा करते रहना चाहिए । उन्हें कभी नहीं छोड़ना चाहिए । ये तीनों जीवन को पवित्र बनाती हैं ।

यज्ञ

इसका शब्दार्थ है दान या त्याग । साधक को प्रतिदिन समाज तथा विश्व का संचालन करने वाली शक्तियों को लक्ष्य में रखकर कुछ न कुछ त्याग करते रहना चाहिए । इससे संकुचित भावना दूर होती है । और हमारा सम्बन्ध उस विराट सत्ता के साथ जुड़ जाता है जो विश्व का संचालन कर रही है । हम अपने को पृथक् इकाई न समझ कर परमात्मा के विशाल परिवार का सदस्य समझने लगते हैं । समस्त प्राणियों के साथ बन्धुत्व स्थापित होता है । सारा जगत् अपने घर के समान दिखाई देने लगता है और हृदय में पवित्रता आती है । यज्ञ करते समय साधक अपने संकुचित अस्तित्व को भूलकर विराट् सत्ता का ध्यान करता है और उनके लिये यथाशक्ति त्याग करता है ।

भगवद्गीता में आया है—

यज्ञशिष्टाशिनः संतो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषः ।

भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचंत्यात्मकारणात् ॥ अ० ३, श्लोक १३

जो व्यक्ति यज्ञ से बचे हुये अन्न को खाते हैं वे सभी पापों से छूट जाते हैं । इसके विपरीत जो लोग अपने ही लिए ग्राहते हैं वे पाप के भागी होते हैं । मनुस्मृति में गृहस्थों के लिए ५ यज्ञ बताये गये हैं ।

(१) देवयज्ञ—देव का अर्थ है, वे महाशक्तियाँ जो विश्व का संचालन कर रही हैं । जो सूर्य, चन्द्र आदि नक्षत्रों को प्रकाश देती हैं । वादलों, नदियों तथा समुद्रों में पानी भरती हैं । वायु को वेग प्रदान करती हैं, अग्नि में उष्णता लाती हैं, फूलों में सुगन्ध भरती हैं और

उनका नाम गेगी कटी होता है जो विशाल संत्यक व्यक्तियों को परस्पर जोड़े रखती है। हजारों भीम की दूरी पर निवास करने पर भी जब दो व्यक्ति एक ही पूर्वज का सम्मरण करने हैं तो उनमें परस्पर भातृत्व जागृत होने लगता है। आत्मत्व और प्रेम उमड़ने लगता है। पितृयज इसी कड़ी की रक्षा करता है। इसमें भी पूर्वज का नाम लेकर दान किया जाता है। आद्यों में इसका अनुष्ठान विशेष रूप से होता है। ब्राह्मण-भोजन, त्यागी, तपस्वी एवं विद्वानों की सेवा का प्रतीक है। पूर्वजों का नाम लेकर गृहरथ यथाशक्ति उनकी सेवा करता है।

(३) भूतयज—भूत का अर्थ है पशु-पक्षी आदि छोटे प्राणी। गृहस्थ विश्व के समस्त प्राणियों को परमात्मा की संतान और अपना बन्धु मानता है। भूतयज के द्वारा उनको भेट देता है। पक्षियों को दाने डालता है और पशुओं को घान, इस प्रकार उनके माथ पारिवारिक संबंध जोड़ता है।

(४) अतिथियज—अतिथि का अर्थ है—नवागंतुक। गृहस्थ इस बात की प्रतीक्षा में रहता है कि कोई अतिथि आकर उसके घर को पवित्र करे। वह मानता है कि उसके भोजन कर लेने पर मारा भोजन पवित्र हो जायगा और उसके—चरणोदक से घर का आंगन। इस प्रकार वह समस्त मानवता के साथ सम्बन्ध जोड़ता है। उपनिषदों में कहा गया है कि अतिथि को देवता मानो।

(५) ऋषियज—ऋषि का अर्थ है, वे महापुरुष जिन्होंने सत्य का साक्षात्कार कर लिया। उनकी वाणी हमारे अज्ञान को दूर करती है। उसका अध्ययन करना ऋषियज है। प्राचीन ग्रन्थों में इसकी परिभाषा वेदाध्ययन के रूपों में की गई। किन्तु वेद का अर्थ ज्ञान है। वैज्ञानिक तथा दार्शनिक नई-नई बातें खोजकर ज्ञान की वृद्धि कर रहे हैं, वे सभी ऋषि हैं। उन्होंने अपनी खोज द्वारा जो कुछ प्राप्त किया है, उसका अध्ययन करना ऋषियज है।

अवस्था हैं। जिसे सर्वस्व त्यागी संत ही प्राप्त कर सकते हैं। इसके पहले गृहस्थ को यथाशक्ति अभ्यास करना चाहिए और उत्तरोत्तर बढ़ते रहना चाहिए।

तप

आत्मशुद्धि के लिए तप का भी विधान किया गया है। साधक को इसका अनुष्ठान करते रहना चाहिए। इसके मुख्य तीन भेद हैं—

१. शारीरिक २. वाचिक और ३. मानसिक

शारीरिक—देवता, गुरु और विद्वानों की पूजा, शौच, सरलता, ब्रह्मचर्य तथा अहिंसा।

वाचिक—सत्य, प्रिय हित तथा दूसरे को पीड़ा न पहुँचाने वाली वाणी, स्वाध्याय और शास्त्रों का अभ्यास।

मानसिक—मन की प्रसन्नता, कोमलता, शान्ति आत्मसंयम तथा विचारों की पवित्रता।

पूर्वोक्त सभी तप तीन प्रकार के होते हैं—

१. सात्त्विक—जो तप श्रद्धापूर्वक फल की आकांक्षा के बिना तथा पूरे मनोयोग के साथ किया जाता है उसे सात्त्विक कहते हैं।
२. राजस—जो तप सत्कार तथा मान पूजा के लिये किया जाता है, जिसके पीछे अहंकार, कपट या प्रदर्शन होता है। उसका फल क्षणिक और अनिश्चित होता है।
३. तामस—जो तप मूढ़ता पूर्वक हठ से, मन, वाणी और शरीर को पीड़ा देकर अथवा दूसरे का अनिष्ट करने के लिये किया जाता है।

ध्यान और अनुभूति के स्तर

प्रतिदिन जो प्रतीतियाँ होती हैं उनके कई स्तर हैं। कोई हृदय पर

गहरा प्रभाव डालती है और जीवन का बदल देती है। बहुत सी दार्शनिक आभास के रूप में चमक कर लुप्त हो जाती है। उनका हृदय पर प्रभाव स्पष्टतया प्रतीत नहीं होता। इनके बीच न्यूनाधिक प्रभाव की दृष्टि से अनेक स्तर हैं।

साग पर चलने हुए हमारे सामने अनेक दृश्य आते हैं। किन्तु घर पर पहुँचते ही उन्हें भूल जाते हैं। समाचार पत्रों में पढ़ते हैं कि अमुक-स्थान पर दुष्टता का नई और तीव्र व्यक्ति भर गए। हम समाचार पढ़कर पत्र को एक ओर रख देते हैं और मनोरंजन या वातावरण में तान जाते हैं। ऐसा लगता है कि जैसे वह घटना हुई ही नहीं। अथवा उसका हमारी दृष्टि में कोई मूल्य नहीं है। हिराशिमा में अनुर्वम के द्वारा एक ताव लाली व्यक्ति भस्म हो गये। अनेक स्थानों पर भूकम्प अथवा अन्य विपत्ति के कारण हजारों व्यक्तियों की मृत्यु हो जाती है। उन समाचारों को पढ़कर विश्व के मन में तानि-सा संवेदन होता है, मुँह से एक आह निकलती है और अनुभूति समाप्त हो जाती है। यदि उन दुष्टताओं में उसका कोई आश्वासन होता है और वह जितना निकट होता है, अनुभूति उतनी ही उत्तम और स्थायी होती है। इसीप्रकार यदि दुष्टता हमारे सामने हो तब भी अनुभूति अपेक्षाकृत प्रबल होती है। सामने लेटे हुए शृंग या घायल की कराह को संवेदन उत्पन्न करती है, बुरसल सीकड़ा व्यक्तियों की कराह का समाचार नहीं करती।

इन उदाहरणों का तान निष्कर्ष निकलता है। पहला यह कि घटना निम्नती निकट होगी, अनुभूति उतनी ही प्रबल होगी। दशमशतक में हमारे ज्ञान का तीन योगियों में विभक्त किया गया है—प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द। इनमें अनुभूति उत्तरोत्तर न्यून होती जाती है। शब्द का अर्थ है हमारे में सुनकर प्राप्त होने वाला ज्ञान। समाचार पत्र भी इसी कोटि में आता है। धर्मग्रन्थों में हम स्वर्ग, नरक, ईश्वर आदि का वर्णन पढ़ते हैं। उनकी मजबूती में विश्वास होने पर भी अनुभूति अत्यंत क्षीण

होती है। ऐसे वर्णन पढ़कर क्षणिक मनोरंजन भले ही हो, जीवन में परिवर्तन नहीं होता।

ज्ञान की दूसरी कोटि अनुमान की है, जहाँ घटना में प्रत्यक्ष न होने पर भी अन्य तथ्यों को देखकर अग्निकाण्ड का अनुमान किया जाता है। इसी प्रकार हिंसक तैयारी को देखकर उसके भावी परिणाम का अनुमान किया जाता है। ऐसे स्थानों में अनुभूति अपेक्षाकृत तीव्र होती है।

तीसरी कोटि प्रत्यक्ष है। इसका अर्थ है इंद्रियों द्वारा होने वाला ज्ञान। यहाँ अनुभूति तीव्रतम हो जाती है। इंद्रियों में भी सर्वत्र एक-सी अनुभूति नहीं होती। हम आकाशवाणी में समाचार सुनते हैं, कि अमुक स्थान पर दुर्घटना हो गई। यह शब्द ज्ञान है। उसके पश्चात् दुर्घटनाग्रस्त व्यक्तियों का रुदन सुनाई पड़ता है। इसका अर्थ है दुर्घटना का कर्णेन्द्रिय के द्वारा प्रत्यक्ष। यहाँ अनुभूति बढ़ जाती है। वही घटना जब टेलिविजन द्वारा आखों के सामने आ जाती है, तो अनुभूति उग्रतर हो जाती है। इसका अर्थ है श्रवण प्रत्यक्ष से चाक्षुष प्रत्यक्ष की अनुभूति प्रबल होती है। वही ज्ञान यदि समस्त इंद्रियों द्वारा होने लगे तो अनुभूति की मात्रा चरम सीमा पर पहुँच जायेगी।

दूसरा तत्त्व आत्मीयता है। जिस व्यक्ति को हम पराया समझते हैं, उसके साथ प्रत्यक्ष दुर्घटना होने पर भी अनुभूति प्रबल नहीं होती। सड़क पर एक व्यक्ति बस या मोटर से टकराकर घायल हो जाता है। किन्तु हमें अपने कार्यालय में ठीक समय पर पहुँचने की पड़ी रहती है। दुर्घटना को देखकर भी अनदेखी कर देते हैं। कार्यालय में पहुँच कर उसकी चर्चा करते हैं। वह चर्चा एक प्रकार का मनोरंजन होती है। उससे हृदय की वेदना नहीं प्रकट होती। इसलिये हम किसी प्रकार का त्याग करने को तैयार नहीं होते। इसके विपरीत यदि वह व्यक्ति हमारा आत्मीय है तो कार्यालय को भूलकर उसके उपचार-में लग जाते हैं।

तोमरा तत्त्व स्वार्थभावना है। बहुत बार ऐसा हाता है कि एक व्यक्ति को ब्रष्ट पीड़ित देखकर हम उसकी सुश्रूषा में लग जाते हैं। किन्तु जब उसका ब्रष्ट लम्बे समय तक चलता रहता है और दैनंदिन आवश्यकताओं में अड़चन आने लगती है तो सुश्रूषा निधिन हो जाती है। एक दिन हृदय इतना बँठार हो जाता है कि सहायुभूति भी नहीं रहती। आन्ध्र होने पर भी उसका ब्रष्ट हम विचलित नहीं करता। भौतिक आवश्यकताएँ उस अनुभूति को दबा देती हैं। इसके विपरीत यदि हम यह प्रतीति हा कि उस सुश्रूषा में स्वार्थभूति भी होगी तो अनुभूति स्थायी ही नहीं उत्तरोत्तर बढ़ती चली जाती है।

इस चर्चा से यह निष्कर्ष निकलता है कि अनुभूति को प्रबल बनाने के लिए तीन तत्वों की आवश्यकता है—(१) प्रथम या साधारणकार (२) मध्य की आत्मोद्योग (३) उसके द्वारा स्वार्थ का बोध। ध्यान का दलितगामी बनाने के लिए भी इन तीनों की आवश्यकता है। सर्व-प्रथम हम अपने मध्य को साकार रूप में देखने का अभ्यास करना चाहते। इसा के लिए विविध प्रतीक बनाये गये हैं। उनको सामने रख कर देखना का ध्यान किया जाता है और यह भावना की जाती है। कि देखना स्वयं हमारे सामने विराजमान है। अनुभूति जितनी तात्त्व होगी उतनी ही दलित का अधिक सकार होगा। यह प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया है।

उपनिषद् में अनुभूति के तीन स्तर बताये गये हैं—(१) ध्यान, (२) मनन और (३) निदिध्यासन। ध्यान का अर्थ है—दास्य या सुश्रूषा में दिगी बात का जानना। यह प्राग्दिक ज्ञान तक सीमित है। मनन का अर्थ है इस बात पर अपनी बुद्धि से विचार करना। इसका सम्बन्ध अनुमान से है। निदिध्यासन का अर्थ है—गुण गुण विनय द्वारा उस अनुभूति को प्रबल बनाना। जिसका पर्यवसान साधारण है। भाष ही यह भी बताया गया है कि ब्रह्म या ईश्वर हमारी भावना में

भिन्न नहीं है। उसकी खोज हमारी अपनी ही खोज है। वह सबसे अधिक प्रिय है। धन, सन्तान, पत्नी आदि अपने आप में प्रिय नहीं होते। वे हमें तृप्त करने के कारण ही प्रिय लगते हैं। किन्तु आत्मा अपने आप में प्रिय है। साय ही वह सुख या आनन्दरूप है। उसे प्राप्त कर लेने पर समस्त दुख मिट जाते हैं। समस्त स्वार्थ पूर्ण हो जाते हैं। उसके साक्षात्कार से बढ़कर कोई स्वार्थ नहीं है। इस प्रकार पुनः पुनः चिंतन करने पर भावना उत्तरोत्तर दृढ़ होती जाती है और एक दिन साक्षात्कार हो जाता है। साधना जगत् में इसी प्रक्रिया को ध्यान कहा जाता है। विभिन्न परंपराओं ने उपयुक्त तत्त्वों को प्रबल बनाने के लिए अनेक उपायों का आविष्कार किया है। उनका निरूपण अगले अध्याय में किया जायेगा।

स्वरूप ज्ञान

ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए उसके स्वरूप और प्रक्रिया का ज्ञान होना चाहिए। बिना विचारे किया गया ध्यान अभीष्ट फल दायक नहीं होता। यदि अनुभवी गुरु प्राप्त हो और उसकी देखरेख में अभ्यास हो सके तो बहुत अच्छा है। गुरु न मिलने पर शास्त्र गुरु का काम देता है। उसका पर्यालोचन करके अभ्यास प्रारम्भ करने में हानि नहीं है। धीरे-धीरे साधक को स्वयं अनुभव होता जाता है और आगे बढ़ता जाता है। हठयोग की कुछ क्रियायें ऐसी भी हैं जिन्हें अपने आप करने से हानि की संभावना है। किन्तु राजयोग या ध्यान में ऐसी कोई क्रिया नहीं है जिसमें खतरा हो।

एक रूपता

साधक जिस ध्यान को प्रारम्भ करे निरन्तर उसी का अभ्यास करता रहे। बदलते रहने से यथेष्ट लाभ नहीं होता। पहले बताया जा चुका है कि ध्यान मन में विशेष प्रकार के संस्कार उत्पन्न करने की प्रक्रिया है। ये संस्कार तभी उत्पन्न होते हैं जब निरन्तर एक ही बात का चिंतन किया

जाय । ध्यान का विषय बढ़ाने रखने पर सम्भार ॥ रुढ़ना और स्पष्टता नही आ पाती । एक ही आनन्दन रहने पर वह उत्तरोत्तर स्पष्ट होना चला जाता है । और आख बन्द करने पर भी ऐसा प्रतीत होता है जैसे सामने बंटा हा । इसका अर्थ है ध्यान की प्रथम भूमिका में मफत्ता आनन्दन बढ़ाने रखने पर यह मफत्ता नही प्राप्त होती ।

ध्यान और स्वभावभेद

बौद्ध धर्म में ध्यान का अत्यधिक महत्त्व है और विमृष्ट विवेचन है । किस व्यक्ति के लिए किस प्रकार का साधन उपयुक्त होगा इसके लिए चर्याओं अर्थात् स्वभावों का वर्णन है । साथ ही यह भी बताया गया है कि किस स्वभाव वाले व्यक्ति का साधन के रूप में कौन सा आनन्दन लेना चाहिए । चयार्थ निम्न लिखित हैं—

रागचर्या, द्वेषचर्या, मोहचर्या, श्रद्धाचर्या, बुद्धिचर्या और वितर्कचर्या । इनके सम्मिश्रण से और भी अनेक भेद हो गये हैं । उदाहरण के रूप में रागचर्या के चार भेद हैं । राग-मोहचर्या, रागद्वेषचर्या, द्वेषमोहचर्या और रागद्वेषमोहचर्या । इसी तरह श्रद्धा आदि चर्याओं के परस्पर सम्मिश्रण से श्रद्धाबुद्धिचर्या, श्रद्धावितर्कचर्या, बुद्धिवितर्कचर्या और श्रद्धाबुद्धिवितर्कचर्या आदि भेद हो गये । यहाँ संक्षेप में छ मूल चर्याओं का प्रतिपादन किया जायगा । इनके कारण जोष की छ अवस्थाएँ मान्य जाती हैं—रागचरित, द्वेषचरित, मोहचरित, श्रद्धाचरित, बुद्धिचरित और वितर्कचरित । यही चरित का अर्थ है स्वभाव ।

१ रागचर्या—सत्तान, पत्नी, संपत्ति आदि के प्रति अतुराग । इस चर्यावाने व्यक्ति को रागचरित कहा जाता है । उसे साधना में प्रवृत्त करने के लिए श्रद्धा का विनाश किया जाता है । क्योंकि राग और श्रद्धा एक ही प्रकार की मनोवृत्तियाँ हैं । जब आकर्षण अकुलन या हेय वस्तुओं के प्रति होता है तो उसे राग कहते हैं । वही जब कुशल अर्थात् उपादेय वस्तु

के प्रति होने लगता है तो उसे श्रद्धा कहा जाता है। राग और श्रद्धा दोनों में स्नेह की मात्रा प्रबल होती है। केवल लक्ष्य में अन्तर होता है। दोनों रुखाई व उपेक्षा के प्रतिपक्षी हैं। किन्तु दोनों में स्निग्धता का रूप एक सा नहीं होता। राग में जो स्निग्धता रहती है वह मन की स्वभाविक वृत्ति नहीं होती। वह एक प्रकार की मलिनता या मनोवेग है। उससे बुद्धि पर रंग चढ़ जाता है। इसके विपरीत श्रद्धा मन की स्वभाविक प्रसन्नता है। वह राग के स्थान पर प्रसाद अर्थात् निर्मलता लिए रहती है। अच्छी वस्तु के प्रति भुकाव मन का स्वभाव है। बुद्धि ज्यों-ज्यों निर्मल होती है भुकाव अपने आप बढ़ता चला जाता है। इसी का नाम श्रद्धा है। राग का लक्ष्य काम्यवस्तुएं होती हैं। जो हमारी इंद्रिय तृप्ति या क्षणिक इच्छाओं को पूर्ण करती हैं। इसके विपरीत श्रद्धा का लक्ष्य चरित्र, समाधि आदि वे गुण हैं जो आत्मा को ऊँचा उठाते हैं। राग भावी अहित को लिए रहता है और श्रद्धा हित को। लक्ष्यभेद होने पर भी दोनों एक ही मनोवृत्ति से संबद्ध हैं। अतः रागचर्या वाले साधक का परिष्कार श्रद्धा द्वारा किया जाता है।

१. द्वेषचर्या—इस स्वभाव वाले व्यक्ति के मन में घृणा या द्वेष का संचार होता है। इसकी उत्पत्ति दूसरों में बुराई या दोषदर्शन से होती है। जब हम बुद्धि के द्वारा किसी वस्तु या व्यक्ति का विश्लेषण करते हैं, उस समय भी उसके दोष सामने आने लगते हैं। अतः द्वेषचरित और बुद्धिचरित में समानता है। अन्तर इतना ही है कि एक में मन आविष्ट होता है और दूसरे में स्वभावस्थ यानि निर्मल। जब द्वेषचरित का भुकाव दूसरे को हानि पहुँचाने से हटकर कुशल की ओर हो जाता है तो उस में प्रज्ञा का विकास होता है। द्वेषपूर्ण चित्त आसक्त नहीं होता। किन्तु उसका कारण हिंसा या द्वेषबुद्धि होता है। प्रज्ञा का विकास होने पर भी आसक्ति नहीं रहती। यहाँ उसका कारण हिंसा वृत्ति के स्थान पर वस्तु का निजी स्वभाव होता है। बुद्धिमान विश्लेषण करके देखता है और प्रत्येक वस्तु

क्षणिक, द्वेषपूर्ण, नश्वर दिखाई देतो हैं। सत्य की यह प्रतीति ही हेम बुद्धि को जन्म देती है। इसके विपरीत द्वेष हाने पर ऐसे दोषों की भी कल्पना होने लगती है जा व्यक्ति या वस्तु में नहीं होते। किन्तु प्रज्ञा असदभूत दोषों की कल्पना नहीं करती। यहाँ वे ही दोष सामने आने हैं जो वस्तुतः होते हैं। द्वेषचरित जिसमें दाप देखता है उस वस्तु या व्यक्ति से घृणा करता है। उसकी दृष्टि दोषों पर न रहकर व्यक्ति पर रहती है। व्यक्ति के अग्रिम समने पर ऐसे दोष भी दिखाई देने लगते हैं जो उसमें नहीं होते। इसके विपरीत बुद्धिचरित की दृष्टि दोषों पर रहती है, उसकी हेमबुद्धि दोषों के प्रति होती है फिर भी दोषों में समानता है। अतः द्वेष चरित का परिवार करने के लिए बुद्धि या प्रज्ञा का विकास करना चाहिए।

१ मोहचर्या—माह राग का उत्कट रूप है। मोहचरित को अपनी सुषुप्ति नहीं रहती। वह ऐसी बातों की कल्पना करने लगता है, जिनकी वास्तविक सत्ता नहीं है। मोहचरित का प्रतिरक्षण वितर्क चरित है। उनमें भी अनेक कल्पनाएँ रहती हैं। किन्तु उनका कारण क्रोध, अहंकार, लोभ आदि मनोवेग नहीं होते। रागचरित के समान माहचरित का भी स्वाभाविक भुकाव परिवार, संपत्ति आदि बाह्य वस्तुओं के प्रति होता है। जब वह उनसे हटकर कुशल की ओर प्रवृत्त होता है और अपना लक्ष्य किसी उच्चवस्तु की बना लेता है तो मन में तरह-तरह की कल्पनाएँ उठने लगती हैं। उन्हें वितर्क कहा जाता है। मोह के द्वारा मन एक ही लक्ष्य में जड़भूत हो जाता है। वितर्क उसमें स्पंदन या हलचल पैदा करता है। इस प्रकार मोहचरित का परिवार होने लगता है। मोह में व्याकुलता रहती है, बुद्धि पर अज्ञान छा जाता है। वितर्क में भी अस्थिरता रहती है। किन्तु यहाँ विचारों के पीछे आसक्ति नहीं रहती। वे विचारारमक होते हैं।

घृणा, अहंकार और दृष्टि की भी पर्यायों में पृथक् गणना की जाती

है। परन्तु तृष्णा और अहंकार राग के अन्तर्गत है और दृष्टि मोह के अन्तर्गत।

अब हमारे सामने यह प्रश्न आता है कि इस स्वभावभेद का कारण क्या है ? ऐसा क्यों होता है कि कोई पुरुष रागस्वभाव वाला होता है, कोई द्वेष स्वभाव वाला और कोई मोहस्वभाव वाला। मांख्यदर्शन में प्रथम दो का कारण रजोगुण और मोह का कारण तमोगुण माना गया है। शेष तीन चर्याएँ सत्त्वगुण का विकास करने पर प्राप्त होती हैं। बौद्धधर्म में गुणों की इस न्यूनाधिकता को धातु-दोष कहा गया है। जिसका कारण पूर्वजन्म एवं वर्तमान जन्म का रहन सहन है। पूर्वजन्म में शुभकर्म करने वाला तथा जो व्यक्ति स्वर्ग से च्युत होता है, वह रागचरित होता है। पूर्वजन्म में वध, बन्धन, छेदन आदि क्रूर कर्म करने वाला तथा नरक गति से आने वाला द्वेष चरित। पूर्व जन्म में मद्यपान करने वाला जडमति तथा पशुयोनि से आने वाला मोहचरित। मोहचरित में पृथ्वी तथा जलतत्त्व की अधिकता रहती है। द्वेष-चरित में अग्नि और वायु की। रागचरित में चारों तत्त्व समान रूप से रहते हैं।

‘उस्सद कित्तन’ नामक अठ्ठकथा में चर्या के कारणों का नीचे लिखा वर्णन है। वहाँ लोभ, द्वेष तथा मोह की तीव्रता एवं मन्दता के आधार पर छः भेद किए गए हैं। जिस व्यक्ति में लोभ तीव्र होता है और द्वेष तथा मोह मंद, वह अनुरागी तथा प्रज्ञावान होता है। उसमें द्वेष-वृत्ति नहीं रहती। जिसके लोभ और द्वेष तीव्र होते हैं और मोह मंद, वह लोभी, द्वेषी, किन्तु प्रज्ञावान होता है। जिसके लोभ और मोह तीव्र होते हैं और द्वेष मंद वह सुखानुरागी, मंदबुद्धि, एवं क्षमाशील। जिसके तीनों बलवान होते हैं वह लोभी, मूर्ख और द्वेषी। जिसके लोभ मंद होता है, द्वेष और मोह तीव्र, वह सन्तोषी होने के साथ क्रोधी और मूर्ख। जिसके मोह बलवान होता है, शेष दो मंद, वह मंद बुद्धि, क्षमाशील तथा सन्तोषी। जिसके द्वेष बलवान होता है और शेष दो मंद, वह द्वेषी होने

के साथ सन्तोषी और प्रज्ञावान । जिसके तीनों मद होने हैं, वह सन्तोषी, क्षमाशील और प्रज्ञावान लोगों की गणना रामचरित में होती है, द्वेषी की द्वेषचरित में तथा मूर्ख या जड़ बुद्धि की मोहचरित में । प्रज्ञावान बुद्धिचरित है । सन्तोषी तथा क्षमाशील की गणना श्रद्धाचरित में की जाती है, क्योंकि वह प्रसन्न चित्त वाला होता है । ध्यान के लिए आलस्यन शून्यते समय यह जानना आवश्यक है कि प्रारम्भ करने वाला व्यक्ति किस फाटि में आता है । भिन्न-भिन्न चर्चा अर्थात् स्वभावों के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के अवलम्बनों का विधान है ।

चर्चा का निश्चय करने के लिये साधक के व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए । उसकी चाल, उठने-बैठने खोलने आदि का रंग देखकर स्वभाव का निर्णय किया जाता है । इसके लिए नीचे लिखी पाँच बातें बतलाई गई हैं—

(१) ईर्ष्यावश—गति या चाल । रामचरित की गति स्वाभाविक होती है । उसमें बनावट या दिखावा नहीं होता । वह समूह-समूह कर धीरे-धीरे पैर रखता है । आवेश या उद्विग्नता नहीं रहती । पैर उठाने और धरने में सामञ्जस्य रहता है । ऐसा नहीं होता कि कोई बंदम छोटा हो और कोई बड़ा । वही पैर जोर से रखे और वही धीरे । उसके तलुवे का मध्य भाग भूमि स्पर्श नहीं करता । द्वेषचरित ऐसे चलता है, जैसे भूमि को खोद रहा हो । पैर को मटक देकर उठाता और रखता है । प्रनीन होता है जैसे पीढ़े की ओर सरक रहा हो । मोहचरित की गति व्याकुल होती है, वह डरता हुआ सा पैर रखता और उठाता है । चलते-चलते अचानक कभी पजे और कभी एड़ी के बल पर रुक जाता है । उठने-बैठने समय रामचरित की आकृति प्रसन्न तथा मधुर होती है । द्वेषचरित की अहंकारपूर्ण और मोहचरित की अम्तव्यस्त तथा व्याकुल । रामचरित अपना विस्तार शांति के साथ विस्तारता है और बिना हड़बड़ाहट के लेटता है । सोते समय दाढ़-नींद नहीं आता । 'मूय पर प्रसन्नता

रहती है। जगाने पर चीक कर नहीं उठता, प्रेमपूर्ण उत्तर देता है, जैसे पहले से ही पता हो कि कोई जगाने आगा। द्वेषचरित विस्तर विछाने में शीघ्रता करता है। इस बात पर ध्यान नहीं देता कि ठीक विद्या है, या नहीं। सोते समय हाथ-पैर मागता रहता है, भौंहें चढ़ी रहती हैं। आकृति पर क्रोध छाया रहता है। हाथ-पैर फैला कर सोता है। मुँह नीचे की ओर ग़लत है। जगाने पर 'हूँ' अर्थात् ऐसा उत्तर देता है, जिससे पता नहीं चलता कि वह जाग गया या नींद में है। नींद खुलने पर भी धीरे-धीरे उठता है। श्रद्धाचरित का व्यवहार रागचरित के समान होता है। बुद्धिचरित का द्वेषचरित के समान और वितर्कचरित का मोहचरित के समान।

(२) कार्य-पद्धति—विभिन्न स्वभाव वालों के काम करने का ढंग भी अलग-अलग होता है। उदाहरण के रूप में रागचरित भाङ्ग लगाते समय उसे अच्छी तरह पकड़ता है। हड़बड़ाहट के बिना अच्छी तरह लगाता है। सभी स्थानों की समान रूप से सफाई करता है। द्वेषचरित भाङ्ग को कस कर पकड़ता है, जमीन पर जोर-जोर से मारता है, जिससे सफाई नहीं होती। मोहचरित भाङ्ग को ढीले हाथों से पकड़ता है, कभी इधर लगाता है, कभी उधर। बीच में कचरा छूट जाता है। अन्य क्रियाओं की भी यही बात है। रागचरित प्रत्येक कार्य कुशलता, सुन्दरता तथा सफाई के साथ करता है। उसे काम करने में आनन्द आता है। द्वेषचरित अहंकार तथा जड़ता लिए रहता है। मोहचरित अव्यवस्थित तथा घबराता सा रहता है।

(३) भोजन—भगवद्गीता में सात्विक, राजस तथा तामस प्रकृति वालों के भोजन का वर्णन है। बौद्धधर्म में भी वैसा ही है। रागचरित को स्निग्ध और मधुर भोजन प्रिय होता है। धीरे-धीरे स्वाद लेते हुए खाता है। स्वादिष्ट भोजन से प्रसन्न होता है। द्वेषचरित को रुखा तथा खट्टा भोजन प्रिय होता है। मोहचरित भोजन में भी अनियमित तथा

अव्यवस्थित होता है कमी कुछ खाता है और कमी कुछ । उसकी हचि का पता नहीं चलता ।

(४) आकर्षण—रगचरित सुन्दर वस्तु देखकर आकृष्ट हो जाता है । गुणा की माया अल्प होने पर भी दूसरे की ओर झुक जाता है । उसके दोषों की ओर ध्यान नहीं देता । चाहता है, मनोरम रूप को देखता ही रहे । द्वेषचरित का ध्यान कुम्पता की ओर जाता है । सामने खड़े व्यक्ति या वस्तु में तनिक भी भद्दापन होने पर उसका ध्यान वही चला जायगा । मन में गुणा उत्पन्न होने लगेंगी । दोष उसकी दृष्टि से नहीं बच पाता । इसके विपरीत गुण यथार्थ होने पर भी झूट जाते हैं । माहचरित अपने आप किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुँच पाता । न आकृष्ट होता है और न दूर हटता है । उसका अपना कोई निर्णय नहीं होता । दूसरे को निन्दा करते देख कर निन्दा करने लगता है । और प्रशंसा सुनकर प्रशंसा करने लगता है ।

(५) व्यवहार—रागचरित में माया, शाठ्य, मान, पापेच्छा, प्रसं-
तोष, चमत्कार, सोम तथा रसिकता की अधिकता रहती है । द्वेष चरित में क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, मात्सर्य दम आदि की । मोहचरित में विचिकित्सा अर्थात् सदेह शीलता, आलस्य, विशेष, चित्त की अकर्मण्यता । परचाताप दुराग्रह, हठाग्रह आदि की । भ्रष्टा चरित में आशक्ति नहीं होती । वह सत्संग व धर्मश्रवण के लिए उत्सुक रहता है । प्रीति अर्थात् दूसरे से प्रेम उसका स्वभाव होता है । दुष्टता और कपटाचार से दूर रहता है । बुद्धि चरित मीठा बोलता है, आहार अल्प होना है और दूसरों का भला चाहता है । शास्त्रीय उपदेशों तथा पूर्वानुभवों को स्मरण में रखता है, सदा जाग्रत रहता है ससार का दुःख देखकर मन में खेद का अनुभव करता है और उसे दूर करने के लिए प्रयत्न करना चाहता है । चित्तकं चरित कुशल की ओर प्रवृत्त नहीं होता । उसका चित्त अव्यवस्थित होता है । बहुत बोलता है और सामाजिक जीवन पसन्द करता है ।

एक आत्मधन में स्थिर नहीं रहता। कभी किसी बात को पकड़ता और कभी किसी को। बहुत से व्यक्तियों में दो चर्याओं का सम्मिश्रण रहता है। कभी एक का उभार रहता है और कभी दूसरी का।

प्रकृति के तीन गुणों की दृष्टि से इन चर्याओं की व्याख्या नीचे लिख अनुसार की जा सकती है। मोहचरित में तमोगुण की प्रधानता रहती है रजोगुण की दो वृत्तियाँ हैं—राग और द्वेष। रागचरित और द्वेषचरित क्रमशः उसकी प्रधानता रहती है। जब सत्त्व का विकास होता है तब मोहचरित वितर्कचरित में परिवर्तित हो जाता है। रागचरित श्रद्धाचरित में और द्वेषचरित बुद्धिचरित में, तन्त्रसाहित्य में इन गुणों के सम्मिश्रण के आधार पर स्वभाव भेद बताया गया है। सात्विक प्रकृति वाला व्यक्ति सत्य की खोज में लगा रहता है। रजोगुण का सम्मिश्रण होने पर वही समाज कल्याण की ओर झुक जाता है। नेताओं में इन्हें दो गुणों का सम्मिश्रण होता है। रजोगुणी प्रवृत्तिशील होता है। तमोगुण का सम्मिश्रण होने पर उसकी प्रकृति हिंसात्मक हो जाती है। ऐसा व्यक्ति डाकू या हत्यारा बन जाता है। व्यापारी में रजोगुण की मुख्यता रहती है। तमोगुण का सम्मिश्रण होने पर वह शोषण की ओर झुक जाता है और सत्त्वगुण का प्रभाव होने पर ऐसा व्यापार करता है जिससे वैयक्तिक लाभ के साथ जनहित भी होता रहे। उदाहरण के रूप में वह उद्योगों की स्थापना करेगा। कलाकारों एवं वैज्ञानिकों को प्रोत्साहित देगा तथा लोक-कल्याण के कार्य करके धन संचय करेगा।

तन्त्रसाधना में स्वभाव भेद का वर्णन तीन भावों के रूप में आया है।

(१) पशुभाव—ऐसे व्यक्ति में तमोगुण की अधिकता होती है उसकी तुलना मोहचरित के साथ हो सकती है।

(२) वीरभाव—इसमें रजोगुण की अधिकता होती है। उसका किसी के प्रति राग होता है और किसी के प्रति द्वेष। इनकी तुलना क्रमशः रागचरित और द्वेषचरित के साथ की जा सकती है।

(३) ब्रह्ममात्र—इसमें सत्त्व की प्रधानता होती है। जहाँ राग श्रद्धा के रूप में परिणत हो जाता है। द्वेष वैराग्य के रूप में। और अज्ञान का स्थान वितर्क ले लेता है। इन भावों के मिश्रण से अधिकारियों के और भी अनेक भेद हो गए हैं।

भागवत में आया है कि एक ही परमात्मा को विभिन्न अधिकारी भिन्न-भिन्न रूपों में देखते हैं। दार्शनिक सत्य की खोज करता है। दार्शनिक = शरवण की प्रधानता होती है। वह परमात्मा को मुख्य ब्रह्म के रूप में देखता है जो समस्त विश्व का अधिष्ठान है। कर्मयोगी उसे परमात्मा अर्थात् सवदानिमान महासत्ता के रूप में देखता है। उसमें रजोगुण की प्रधानता होती है। भक्त विविध ऐश्वर्यों में सम्मन भगवान के रूप में देखता है। उसमें तमोगुण की प्रधानता होती है।

सत्यं तत्त्वमिदं ब्राह्म तत्त्वं ब्रह्मिदमव्ययम् ।

ब्रह्मेति परमात्मनि भगवानिति शब्दधने ॥

तत्त्ववेत्ता जिन सत्य का प्रतिपादन अव्यय तत्त्व के रूप में करते हैं, वही ब्रह्म, परमात्मा तथा भगवान् शब्दों द्वारा प्रकट किया जाता है।

ध्यान के आत्ममयन

आत्ममयन का अर्थ है वह वस्तु जिसका सहारा लेकर मन को पकड़ लिया जाता है। य दो प्रकार के हैं—आत्ममयन और बाह्य।

शरीर, प्राण, मन, आत्मा आदि आत्ममयन आत्ममयन हैं। हमारे शरीर में १५ चक्र हैं। मूला और निहत्त के बीच के सोपन के ऊपर मूलापर चक्र है। जिग के ऊपर स्थापिष्ठान। नाभि में मणिपूर। हृदय में अनागत चक्र में त्रिगुण और भीमों के बीच आत्मा। ध्यान में साधारणतः कमल है। माथक आनी अरुनी दक्षिण या योग्यता के अनुसार इनमें से किसी केन्द्र पर मन लक्ष्य करना है।

मन के झुट्टे में लेकर मन्त्रक तब शरीर के विविध अंग पर भी

मन को एकाग्र किया जाता है। इसे धारणा कहते हैं। विविध अंगों अथवा समस्त शरीर में देवता के आरोप को न्यास कहा जाता है। श्वा-सोच्छ्वास एवं हृदय की गति पर भी मन को एकाग्र किया जाता है।

उपनिषदों में आत्मा को सत्, चित् और आनन्द स्वरूप बताया गया है—अर्थात् वह शक्ति, ज्ञान और सुख का मूल स्रोत है। इन गुणों को लेकर उसके अलग-अलग ध्यान भी किए जाते हैं। सच्चिदानन्द के रूप में तीनों का सामूहिक ध्यान भी किया जाता है। इसके लिए साधक एकांत में बैठकर आत्मा पर मन को एकाग्र करता है और यह सोचता है कि मैं ही ब्रह्म हूँ। जो अनन्त शक्ति, अनन्त ज्ञान तथा अनन्त सुख-रूप है।

जैनधर्म में आत्मा को अनन्त चतुष्टय रूप माना गया है—अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त सुख और अनन्तवीर्य। बाह्य विकारों ने आत्मा के इस स्वरूप को दबा रखा है। साधक इस शुद्ध रूप का चिंतन करता है और दुर्बलताओं एवं मलिनताओं से उपर उठता जाता है।

बाह्य आलंवन

बाह्य आलवनों के भी कई रूप हैं—

- (१) तारा मंडल—रात्रि के समय सप्तऋषि या अन्य किसी ग्रह मंडल पर ध्यान जमाना।
- (२) चंद्र मंडल—चंद्रमा पर ध्यान जमाना।
- (३) सूर्य मंडल—अरुणोदय तथा सूर्यास्त के समय सूर्य पर दृष्टि स्थिर करना।
- (४) प्रतिविंब—पानी में परछाई का ध्यान करना।
- (५) दर्पण—दर्पण में प्रतिविंबित प्रदीप की परछाई का ध्यान करना।
- (६) कसिण—बौद्ध साधना में पृथ्वी, जल आदि के घेरे बनाकर उन पर ध्यान जमाने का वर्णन है। इन्हें 'कसिण' कहा जाता है, जिनकी संख्या दस है।

(७) चित्रों का ध्यान—विष्णु, विष्णु, दुर्गा, आदि देवी-देवताओं के चित्रों पर ध्यान जमाना । इन्हीं को मूर्तियों भी प्रचलित है ।

(८) प्रतीक—भारतीय साधना में विविध शक्तियों के प्रतीकों का विस्तृत वर्णन है । उन पर जो मन का एकाग्र किया जाना है ।

(९) मन्त्र—मन्त्र का अर्थ है कुछ अक्षरों या पदों का समूह । ये मार्त्यक और निर्गुण दोनों प्रकार के होते हैं । मार्त्यक मन्त्र देवता के गुणों को प्रकट करते हैं और निर्गुण उनसे संबंधित माने जाते हैं । ध्यान में मन्त्रों का जप किया जाता है और साथ ही उनसे अर्थ या संबद्ध देवता का चिंतन ।

(१०) यन्त्र—इसके लिए विशेष या अन्य प्रकार के आकार बताये जाते हैं । उन पर देवी-देवताओं, विविध शक्तियों या विद्वान् के स्वरूप का आरोप किया जाता है ।

यन्त्र शब्द का साधारण अर्थ है—उपकरण अथवा साधन । हिन्दु साधना में इसका अर्थ है मन को अपने लक्ष्य पर स्थिर करने का उपाय । मूर्ति और प्रतीक को केवल अवलम्बन के लिए अपनाया जाता है, (यन्त्र दोनों नाम करता है) वह ध्यान का आलम्बन होता है और साधन भी । यन्त्र दो प्रकार के होते हैं । (१) कागज, पत्ता, वस्त्र, आदि पर लिखे हुए तथा (२) धातु, पत्थर आदि पर नूदे हुए । यन्त्र-शास्त्र की पुस्तकों में और भी अनेक प्रकार बताए गए हैं, कोई यन्त्र पीते या गंधे, की खास पर चित्रित किया जाता है, और कोई मनुष्य की हड्डी पर । विभिन्न देवताओं के लिए भिन्न-भिन्न आकार के यन्त्र उपयोग में लाए जाते हैं ।

(११) मण्डल—मण्डल भी एक प्रकार का रेखाचित्र होता है । जिसे भूमि पर बनाया जाता है । यन्त्र विभिन्न देवताओं के लिए भिन्न-भिन्न आकार का होता है और मण्डल सबके लिए एक-सा । यही दोनों में मुख्य अंतर है ।

एक देवता के लिए भी विभिन्न नदियों को लेकर अनेक यन्त्रों का उपयोग होता है। तन्त्र-शास्त्र की पुस्तकों के मुख पृष्ठ पर प्रायः श्री यन्त्र अंकित होता है। धातु और पत्थर पर बने यन्त्रों में देवता का चित्र नहीं होता। किन्तु कागज पर बने यन्त्रों में देवता, शक्ति, आवरण आदि बहुत सी बातें रहती हैं। सभी यन्त्रों के चारों ओर एक चतुष्कोण रेखा होती है जिसे भूपुर कहा जाता है जो रेखा यन्त्र को शेष जगत् से पृथक् करती है।

अगले खण्डों में ध्यान के इन आलंकरणों और प्रकारों का विस्तृत वर्णन किया जाएगा।

पुस्तक को निम्नलिखित छः खंडों में विभक्त किया गया है—

१. स्वास्थ्यवर्धक ध्यान—इसमें परमात्मा के उन ध्यानों का निरूपण है जो जीवन में उल्लास और शक्ति प्रदान करते हैं। उन्हें सामूहिक रूप में भी किया जा सकता है।

(२) पदस्थ ध्यान—इसमें ॐ आदि पदों के ध्यान का निरूपण है।

(३) पिंडस्थ ध्यान—पिंड का अर्थ है शरीर। शरीर के विविध अंगों में देवी शक्तियों का आरोप करके उनका ध्यान करना पिंडस्थ ध्यान है। इससे शरीर में शक्ति और स्फूर्ति का संवार होता है, रोग मिटते हैं।

(४) रूपस्थ ध्यान—मूर्तियों तथा चित्रों में परमात्मा का ध्यान। प्रतीक और यन्त्र भी इसी में आ जाते हैं।

(५) रूपातीत—निराकार का ध्यान।

(६) भावनाएँ—जीवन में शक्ति एवं स्फूर्ति लाने के लिए आत्म-चित्तन।

पुस्तक के द्वितीय खंड में योग की विविध पद्धतियों का निरूपण किया गया है। वे विभिन्न अधिकारियों को लेकर चली है। साधक अपनी योग्यता एवं रुचि के अनुसार चुनाव कर सकता है। पुस्तक के अन्त में कुछ प्रार्थनाएँ भी जोड़ दी गई हैं जो मन में स्फूर्ति लाती हैं।

शक्तिवर्धक ध्यान

यदेव विद्या करोति यदुद्योगनिष्ठया

तदेव योगवत्तर भवति ॥

— गीता

—जो कार्य ज्ञानपूर्वक यथा तथा निष्ठा के साथ किया जाता है, वही शक्तिशाली होता है ।

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्व च भवि पर्यति ।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ —गीता

—जो व्यक्ति प्रत्येक वस्तु में मुझे देखता है और प्रत्येक वस्तु को मुझमें देखता है मैं उससे कोपन नहीं तोता और वह मुझमें ओभल नहीं होता ।

शक्तिवर्धक ध्यान

प्रस्तुत अध्याय में ऐसे ध्यानों का निरूपण किया जाएगा, जो जीवन को शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करते हैं । दुर्बलता, निराशा, उदासी आदि मकुचित वृत्तियों को दूर करते हैं और मन में उत्साह भरते हैं । इन ध्यानों का अभ्यास करते समय साधक अपनी सकुचित सत्ता को भूलकर परमात्मा की विराट् सत्ता में लीन हो जाता है । अपने अन्दर उसके बल, ज्ञान और आनन्द की अनुभूति करता है । वास्तविक लाभ उठाने के लिए आवश्यक है कि ध्यान में प्रतिपादित प्रत्येक शब्द को समझ कर मन में उतारने का प्रयत्न किया जाय । निरन्तर अभ्यास करने पर सत्कार उत्तरात्तर हृद हात जाएंगे और अचानक परिवर्तन दिखाई देगा ।

दुर्बलता के स्थान पर शक्ति की वृद्धि होगी, अन्धकार के स्थान पर प्रकाश फैलता जाएगा। उदासी दूर होगी और जीवन आनन्द से भर जायेगा।

सार्वभौम सत्ता

महाकवि कालिदास ने अपने कुमारमंभव में सार्वभौम सत्ता के रूप में ईश्वर का चित्रण किया है। उसका ध्यान करने से विश्व के कण-कण में परमात्मा की अनुभूति होने लगती है। प्रत्येक हलचल में उसकी हलचल मालूम पड़ती है। माधक का उस महासत्ता के साथ सम्बन्ध जुड़ जाता है। वह उसकी शक्ति को अपनी शक्ति समझने लगता है उसके ज्ञान को अपना ज्ञान और उसके मुख को अपना मुख। ध्यान में ज्यों-ज्यों आंगे बढ़ता है दुर्बलताएँ और दुःख दूर होते जाते हैं। अज्ञान का अन्धकार मिटता चला जाता है और परमात्मा की ज्योति चमकने लगती है।

इस ध्यान में नीचे लिखे अनुसार चिंतन करना चाहिए—“परमात्मा विश्व के कण-कण में व्याप्त है। प्रत्येक तत्त्व उसके गुणों को प्रकट करता है। आकाश में उसका विस्तार है, वायु में वेग, अग्नि में उष्णता, पानी में शीतलता और पृथ्वी में धाग्नशक्ति। वही सूरज बन कर समस्त विश्व को प्रकाश देता है। वही चन्द्र बन कर अमृत की वृष्टि करता है। वही तारों के रूप में टिमटिमाता है।

फूलों में उसकी सुगन्ध है, फलों में उसका रस और पंखुड़ियों में उसका सौन्दर्य। पक्षियों के कलरव में उसकी ध्वनि सुनाई पड़ती है। वही भ्रमर के रूप में गुञ्जन करता है और कोयल के रूप में कलरव। वही मयूर के पंखों में चित्रित है। वही इन्द्रधनुष बन कर सौन्दर्य बिखेरता है। वही विजली बन कर आँखमिचीनी करता है। समुद्र और बादलों में उसी का गर्जन है। नदियों में उसी का वेग, वही योगी की ध्यान शक्ति है। तपस्वी का तपोबल, सन्त का त्याग, ज्ञानी की बुद्धि,

बलि की भावना, बसावर की अनुभूति, थोड़ा का उरमा, भवन का समर्पण और प्रेमी का प्रेम । बड़ी नारी का सौन्दर्य है और शिशु की मुदु मुस्मान । विद्वत् की समस्त अनुभूतियों में उमी की अनुभूति है । समस्त हृदयों में उमी का स्पन्दन ।"

'बादल का पानी सर्वत्र एव' सा होता है, विन्तु पृथ्वी पर आकर अनेक रूप में लेता है । फूलों में गुणगुण का जाता है और पत्तों में रस । बड़ी हिमालय के शिखर पर खेन हिम के रूप में चमकता है, नदी के रूप में बहने लगता है और नरोवरों में संचित होकर कमलों की विभक्ति करता है । इसी प्रकार एक ही ईश्वरीय दत्तित विविध स्थानों और व्यक्तियों में जाकर विविध रूप में लेती है । योमी उमी महाशक्ति को अपने हृदय में ध्याम द्वारा देखना चाहते हैं । जड़ और चेतन, प्रकृति और पुण्य एक ही तत्त्व की दो अभिव्यक्तियाँ हैं । उसी को उपादान कारण के रूप में प्रकृति कहा जाता है और निमित्त कारण के रूप में पुण्य ।

'भगवन् ! तूम पानी के समान द्रव हो और पत्थर के समान ठोस । स्थूल से स्थूल और सूक्ष्म से सूक्ष्म । हल्के से हल्के और भारी से भारी । सर्वत्र प्रकट हो और अप्रकट भी । विद्वत् की समस्त विभूतियाँ तुम्हारी ही अभिव्यक्तियाँ हैं । तुम्हारी उम इच्छा पर कोई नियन्त्रण नहीं है । तूम पितरों के भी पिता हो, देवों के भी देवता, विधाताओं के भी विधाता और पर से भी परे । देव, पितर, ब्रह्म आदि सबके पूर्वज हो । जल की मर्यादा से परे हो, तुम्हारी न कहीं आदि है और न अन्त ।

तुम्हीं हव्य अर्थात् हवन की सामग्री हो और तुम्हीं होना अर्थात् हवन करने वाले । तुम्हीं भोक्ता और तुम्हीं भोग्य, तुम्हीं वेता और तुम्हीं वेश, तुम्हीं ध्याता और तुम्हीं ध्येय । तुम्हीं साधन हो और तुम्हीं साध्य । तूम समस्त जगत् के मूल कारण हो विन्तु तुम्हारा कोई कारण नहीं है । तूम जगत् ने अन्त हो विन्तु तुम्हारा कोई अन्त नहीं है ।

तुम जगत की आदि हो किन्तु तुम्हारी कोई आदि नहीं । तुम जगत के शासक हो किन्तु तुम्हारा कोई शासक नहीं है । तुमने समस्त विश्व को नाश किया है, किन्तु स्वयं अपरिमेय हो । समस्त विश्व की कामनाएँ पूर्ण करते हो किन्तु स्वयं भुक्त नहीं चाहते । तुम सर्वविजयी हो, तुम्हें कोई नहीं जीत सकता । स्वयं अव्ययन होने पर भी समस्त जगत की अभिव्यक्ति करते हो । हृदय में विराजमान हो, फिर भी दूर हो । निरीह हो, फिर भी तपस्या करने हो । भवतत्सल होने पर भी राग द्वेष में परे हो, अनादि होने पर भी गदा नहीं हो ।

तुम सर्वज्ञ अर्थात् सब कुछ जानने हो किन्तु स्वयं अज्ञेय हो । सबके उत्पादक हो, किन्तु तुम्हारा कोई उत्पादक नहीं है । सबके स्वामी हो किन्तु तुम्हारा कोई स्वामी नहीं । एक होने पर भी अनेक हो । जन्म धारण करने पर भी अजन्मा हो । षण्मुखों का नाश करते हो फिर भी बीतराग हो । गदा जाग्रत होने पर भी सुप्त हो । तुम्हारी वास्तविकता कीन जान सकता है ? ऐसी कोई वस्तु नहीं है जो तुम्हें प्राप्त न हो । फिर भी कर्म में लगे रहते हो । लोकानुग्रह ही तुम्हारी प्रवृत्तियों का एकमात्र उद्देश्य है ।

जिस प्रकार समुद्र के रत्न और सूर्य की किरणें गिनी नहीं जा सकती उसी प्रकार तुम्हारे गुणों को कौन गिन सकता है । तुम्हारी नीलाओं का वर्णन नहीं हो सकता । विश्व का अतीत, वर्तमान और भविष्य तुम्हारे तीन पद हैं । अपने ज्ञाननेत्र से तीनों को देखते हो ।

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष रूप चारो पुरुषार्थ; उन्हें आलोकित करने वाला ज्ञान, जो ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद, सत्य, वैता, द्वापर तथा कलि के रूप में विभक्त चार युग और ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तथा शूद्र के रूप में विभक्त चार वर्ण तुम्हारे ही चार मुखों से प्रकट हुए हैं ।

और अकर्तव्य का भान नहीं रहता । यह भान समाप्त होने पर व्यक्ति सब कुछ खोकर दुःख तथा संकटों से घिर जाता है । यही विनाश का मार्ग है ।

जो व्यक्ति राग और द्वेष से दूर रहता है, बाह्य विषयों को जानने, देखने और काम में लाने पर भी उनमें आसक्त नहीं होता, इंद्रियों तथा मन को वश में रखता है, उसकी आत्मा प्रसन्न तथा निर्मल रहती है । आत्मा के प्रसन्न होने पर सभी दुःख मिट जाते हैं । क्योंकि जिसका चित्त निर्मल है, उसकी बुद्धि स्थिर हो जाती है ।

दूसरी ओर जिस व्यक्ति का मन वश में नहीं है, उसमें बुद्धि अर्थात् भले बुरे का विवेक नहीं रहता । बुद्धि कुछ कहती है, किंतु मन नहीं सुनता । विचार और इच्छाओं में सघर्ष चलता रहता है । फलस्वरूप व्यक्ति दुर्बल और अशांत हो जाता है । ऐसी स्थिति में सुख की आशा नहीं की जा सकती । जब मन इंद्रियों के पाछे चलने लगता है तो बुद्धि को भी उस ओर खींच ले जाता है । जिस प्रकार आंधी नाव को जबरदस्ती खींच ले जाती है और फलस्वरूप वह चट्टान से टकराकर छिन्नभिन्न हो जाती है । उसी प्रकार मन बुद्धि को गलत रास्ते पर ले चलता है और वह विषम परिस्थितियों से टकराकर छिन्नभिन्न हो जाता है ।

इसलिए जिसकी इंद्रियाँ वश में हैं, बाह्य विषयों की ओर नहीं दौड़तीं—उसी की बुद्धि स्थिर होती ।

साधारण प्राणियों का मन बाहर की ओर दौड़ता रहता है, आत्मा की ओर नहीं जाता । वह उनके लिए रात है । किंतु संयमी का मन वहीं विचरण करता है । साधारण प्राणियों के लिए जो दिन है, संयमी के लिए वह रात है और साधारण प्राणियों के लिए जो रात है, वह संयमी के लिए दिन है ।

समुद्र में नदियाँ गिरती रहती हैं । निरंतर भरा जाने पर भी वह

अपनी मर्यादा को नहीं छोड़ना । उसा प्रकार जिसकी इच्छाई आत्मा को अपना लक्ष्य बना लेती है, वही ध्यान प्राप्त करता है । मर्यादा छोड़ कर इच्छाओं व पीछे छोड़ने वाला नहीं ।

जो व्यक्ति गमस्त कामनाओं को छोड़कर निरपृह हो जाता है । न किसी के प्रति ममत्व रखता है और न अहंकार को प्रथम देता है, वही ध्यान प्राप्त करता है ।

इस प्रकार जब मन बाह्य विषयों को छोड़कर आत्मा में सीन हो जाता है, तो उसे साह्यी स्थिति कहा जाता है । इस प्राप्त कर लेने पर समस्त दुःख का नाश हो जाता है और मरन पर बह्मनिर्वाण प्राप्त होता है । आवात्मा परमात्मा में मिल जाता है ।

महानर्तकी

इस ध्यान में साधक भगवान की बल्बना नर्तकी के रूप में करता है । विश्व की समस्त हस्तचल को उसका अभिनय मानता है । किंतु मय भीव नहीं होता । उसे वास्तव्य एवं करुणा से पूर्ण माना के रूप में देखता है । उसके अभिनय से गद्गद होकर कभी आश्चर्य प्रकट करता है और कभी प्रेमविभोर हो जाता है । इस ध्यान से हृदय में आनंद की सहरें उठने लगती हैं । दिव्य रस की अनुभूति होने लगती है ।

साधक नीचे लिखे अनुसार चिंतन करता है—

‘ विश्व की यह हस्तचल

जिसका नृत्य ?

ये शृंगलार्ण

जो खोलने पर भी नहीं खुलतीं

जिसने फैलाई ?

यह महानाटक किमका अभिनय है ?

१५ इसका मंत्रालय और है ?

न्याय और वैशेषिक,
सांख्य और योग,
मीमांसा और वेदांत,
सभी दर्शन
किसकी व्याख्या में लगे हैं ?
सृष्टि का क्या रहस्य है ?
इसे किसने रचा ?
कैसे रचा ?
क्यों रचा ?
किसी के पास इसका उत्तर नहीं है ?

एक अन्धा दूसरे अन्धे का
हाथ पकड़कर
चल रहा है
किंतु
मार्ग का पता
किसी को नहीं है
न नेता को
और
न अनुयायी को ।

दर्शन परस्पर
खंडन में लगे हैं ।
दूसरे को मिथ्या कहकर
निजी अहंकार का
पोषण कर रहे हैं
आपस में टकराते हैं

यर्जना करते हैं ।

रितु

सभी समय से दूर है ।

एकांत और मतभेद ही

उनके विनाश का

कारण है ।

वे जीवन से

अलग होकर

मृत्यु की

उपासना कर रहे हैं ।

माँ,

यह विश्व तेरा नुय है,

जा अनादि काल से चल रहा है,

और अनंत काल तक चलता रहेगा

माया तेरा बीणा है,

जिसे तू अनादि काल से बना रही है ।

हम

उस पर

पागल के समान

नाच रहे हैं ।

विश्व

जाडूगर का तमाशा है ।

बल्बना के मूल

मिट्टी के घरोदे बनाकर

खेल रहे हैं ।

वे महाकाल को

भूल गए है

जिमे

तुम मृत्यु के रूप मे

अपना दूत बनाकर

भेजती हो ।

पंच भूत

असंख्य भूतों की

सृष्टि करते हैं ।

संसार

इन भूतों की क्रीड़ा है ।

माँ,

तुम नचाती हो

और

सारा विश्व

नाचता है

पूछता हूँ—

तुम्हें इससे

क्या मिलता है ?

क्यों सबको

नचा रही हो ?

वास्तव में

• तुम अपने ही मंत्र से,

मुग्ध होकर , , ,

स्वयं नाच रही हो

विचार करने पर

ज्ञात होता है

सब एक हैं।

यह जो संभव है

कि

मैं तुमसे भिन्न हूँ।

अभेद मानने पर

मैं

तुम्हारे पृथक् नहीं हूँ

भेद मानने पर

तुम्हारा ही अस्त या रूप हूँ।

सारा विद्व नश्वर है।

यही परम सत्य है।

फिर भी जीव

बन्धन में क्यों है ?

ससार की ज्वाला

अन्दर ही अन्दर

जला रही है

जीव दुःखी क्यों है ?

पागल जब नाचता है,

मन में कोई स्वार्थ नहीं होता

इसी प्रकार नाचना

तुम्हारा स्वभाव है।

इस वृत्त्य की आदि है, न अन्त।

महाबाल के

बल पर

तुम्हारा सतत नृत्य
चल रहा है
वही विश्व की
हलचल है ।
उसी के वशीभूत होकर
समस्त जीव
महाकाल के गर्भ में
नाच रहे हैं ।

ब्रह्ममयी,
तुम कोई भी हो
तुम्हीं ब्रह्मांड की जननी हो ।
मैं और तू
सबका आधार
एक मात्र तुम्हीं हो
तुम्हारे बिना सब दृष्टिहीन

हे महानर्तकी,
तेरा नृत्य
समस्त हृदयों में
स्पंदन भर रहा है -
उसके रुकते ही
जीव का अस्तित्व
समाप्त हो जाता है ।

माँ,
यह सब
अपने-अपने

कर्मों का फल है,
 सभी तुम्हारी इच्छा के
 अधीन है ।
 तुम्हारे मन में
 सृष्टि,
 स्थिति,
 तथा संहार की
 कामनाएँ उठती रहती हैं ।

मुझमें कुछ नहीं है
 जिसे 'मैं' कहूँ ।
 तुम्हीं सबको उत्पन्न करती हो
 और समेट लेती हो ।
 केवल तुम्हारा वास्तव्य
 शेष रहता है ।
 जीव-सन्निधि के

रूप में
 तुम निरन्तर जीवों को
 मचा रही हो ।

कभी हँसाती हो, और कभी रूसाती हो
 यह तुम्हारा स्वभाव है,
 हम मारे सकेल पर नाचते हैं,
 हँसते हैं और रोते हैं ।
 इसमें बुराई क्या है ?
 तुम सबका
 मूल कारण हो ।

मुझे यह ज्ञान है,
फिर भी प्रार्थना करता हूँ—
मेरे कष्टों को दूर करो ।

विराट्

भगवान् ने अर्जुन के सामने अपने विराट् रूप को प्रकट किया था । उसका वर्णन भगवद्गीता के ग्यारहवें अध्याय में आया है—उसका ध्यान मनुष्य के सामने भगवान् की विराट् सत्ता को प्रकट करता है । अर्जुन ने कहा—

“हे भगवन् ! मुझ पर कृपा करके आपने अध्यात्म का रहस्य बताया, आपकी वाणी ने मेरे मोह को दूर कर दिया । प्राणियों की सृष्टि किस प्रकार होती है और प्रलय कैसे होता है, ये सारी बातें मैंने सुनीं । साथ ही आपके माहात्म्य को भी सुना जो शाश्वत और सर्वातिशायी है । हे पुरुषोत्तम, आपने अपने रूप का जो वर्णन किया है, उसे देखना चाहता हूँ । आपके अद्भुत ऐश्वर्य का साक्षात्कार करना चाहता हूँ । योगेश्वर, यदि समझते हो कि मैं उस रूप को देख सकता हूँ तो कृपा कीजिए और अपने उस विराट् रूप को दिखाइये ।”

भगवान् ने उत्तर दिया—

“पार्थ ! मेरे अद्भुत रूपों को देखो । उनमें अगणित रंग हैं और अगणित आकृतियाँ । आदित्य, वसु, रुद्र, अश्विनी तथा मरुत् सभी देवताओं का दर्शन करो । ऐसे आश्चर्यों को देखो जिन्हें पहले कभी नहीं देखा । चर और अचर समस्त विश्व का एक ही स्थान पर दर्शन करो और भी जिन वस्तुओं को देखना चाहते हो सभी मेरे अन्दर दृष्टि-गोचर होंगी । किन्तु उस रूप को स्थूलचक्षुओं के द्वारा नहीं देख सकते । अतः दिव्यचक्षु प्रदान करता हूँ । उनके द्वारा मेरे अद्भुत ऐश्वर्य का दर्शन करो ।”

यह कहकर भगवान ने अर्जुन को अपने विराटरूप का दर्शन
या ।

“उसमें हजारों मुग धे और हजारों आँखें । हजारों अद्भुत दृश्य
आईं दे रहे थे । अनेक प्रकार के दिव्य आभूषण चमक रहे थे । हाथों
दिव्य शस्त्रास्त्र थे । दिव्य मानाएँ और दिव्यशस्त्र पहन रखे थे,
र पर दिव्य वस्तुआ का नेप था । अद्भुत सुगन्ध फैल रही थी ।
। रूप आश्चर्यों से भरा था । न वही आदि थी और न वही अन्त ।
। और वही दिखाई दे रहा था । देदीप्यमान प्रभा चारों ओर फैल
थी जैसे हजारों सूर्य एक साथ चमक रहे हों ।”

‘न मे वेत्ता—

भगवान् के शरीर में सारा विश्व समाया हुआ है ।

प्रत्येक लोक अपने अपने स्थान पर अवस्थित है ।

अर्जुन विस्मय में पड़ गया । रोमांच होने लगा । हाथ जोड़ कर
। प्रार्थना की—

भगवान्, तुम्हारे शरीर में समस्त देवों और प्राणियों को देख
हूँ । कमलामन पर ब्रह्मा विराजमान हैं, ऋषि समाधि में बैठे हैं
। हरम विचरण कर रहे हैं । हजारों भुजाएँ हैं । हजारों उदर,
। रो मुख तथा हजारों आँखें । जिधर दृष्टि डालता हूँ वही दिखाई
है । विश्वेश्वर, तुम्हारा न वही अन्त है, न वही मध्य और न वही
। । तिर पर मुकुट है, हाथ में गदा और धनुष । तुम तेज के असीम
र हो, चारों ओर तुम्हारी ज्योति चमक रही है । घबकती हुई महा
ना हो । मध्याह्न सूर्य के समान तुम्हारे तेज को देखकर आँखें भौंचिया
। हैं । तुम्हीं परम अक्षर हो, जिसे जानने के लिए ज्ञानी उत्सुक रहने
तुम्हीं वह निधान हो, जिसमें विश्व समाया हुआ है । तुम अव्यय हो,
। अत परम के रक्षक हो । तुम्हीं वह पुरुष हो जिसकी न आदि है और

न अन्त । तुम्हारी शक्ति का कही अन्त नहीं है । अनन्त भुजाएँ हैं, सूर्य और चन्द्र तुम्हारे नेत्र हैं । प्रज्ज्वलित महाज्वालाएँ तुम्हारा मुख हैं, सारा विश्व तुम्हारे तेज से व्याप्त है । पृथ्वी और आकाश का यह अन्तर और सारी दिशाएँ तुम्हारे तेज से भरी हैं । भगवन् ! तुम्हारे इस उग्र रूप को देखकर विश्व काँप उठा है । देवता तुम्हारे मुख में प्रवेश कर रहे हैं । सिद्ध हाथ जोड़कर स्तुति कर रहे हैं और ऋषि स्वस्तिवाचन । ग्यारह रुद्र, बारह सूर्य, आठ वसु, साध्य, अश्विनी, मरुत, पितर, गंधर्व, यक्ष, अनुर तथा सिद्ध सभी चकित होकर देख रहे हैं । तुम विराट् हो, तुम्हारे रूपों की कोई सीमा नहीं है । असंख्य मुख हैं, असंख्य नेत्र, लंबी-लम्बी असंख्य भुजाएँ, असंख्य दंष्ट्राएँ जिनके द्वारा विश्व को निगल रहे हो, तुम्हारे इस रूप को देखकर समस्त विश्व स्तब्ध है । आकाश को छू रहे हो, सर्वत्र चमक रहे हो, तुम्हारे अनेक रंग हैं, मुख खुला है जैसे सारे विश्व को निगलना चाहते हो, बड़ी-बड़ी आँखें अग्नि के समान चमक रही हैं जैसे विश्व को भस्म करना चाहती हों । भगवन्, तुम्हारे इस रूप को देखकर हृदय काँप रहा है, धैर्य समाप्त हो रहा है । मन क्षुब्ध है और आत्मा अशांत । विशाल दंष्ट्राओं वाले, प्रलयाग्नि के समान भयंकर तुम्हारे मुखों को देख कर चेतना लुप्त हो गई है, कुछ नहीं सूझता किधर जाऊँ और क्या कहूँ ? हे जगत् के आश्रय, हे देवों के देव, कृपा कीजिए । पुनः अपने प्रसन्न रूप को प्रकट कीजिए । जिस प्रकार नदियाँ समुद्र की ओर दौड़ती हैं, समस्त प्राणी तुम्हारी ओर दौड़ रहे हैं और तुम्हारे मुख में प्रवेश कर रहे हैं । जिस प्रकार पतंगिये दीपशिखा की ओर दौड़ते हैं ; समस्त प्राणी तुम्हारी ओर दौड़ रहे हैं, तुम्हारी महा-ज्वाला में भस्म होना चाहते हैं । तुम अपने विस्फारित मुखों द्वारा प्राणियों को निगल रहे हो । ये ज्वालाएँ तुम्हारी जिह्वा हैं । सारा विश्व तुम्हारे उग्र तेज से उत्तप्त है । भगवन्, देवाधिदेव कृपा कीजिए, बताइये इस उग्र रूप को धारण करने वाले आप कौन हैं ? हे विश्व के आदि मैं तुम्हें समझना चाहता हूँ । तुम्हारी इस हलचल का क्या रहस्य ?”

भगवान् ने उत्तर दिया—

“मैं विश्व का सहार करने वाला महाकाल हूँ। अपनी इस रचना को समेटना चाहता हूँ। अर्जुन तुम्हारे कुछ न करने पर भी शत्रु-सेना जीवित नहीं रह सकती। इन मोढ़ाओं को मैंने पहले ही मृत्यु के मुँह में पहुँचा दिया है। तुम बस निमित्त बन जाओ और यश प्राप्त करो।”

अर्जुन ने कहा—

“भगवन ! विश्व तुम्हारी स्तुति और कीर्तन से प्रसन्न होता है। हर्ष का अनुभव करता है। राक्षस डरकर इधर-उधर भाग रहे हैं। सिद्धों के गण वन्दन कर रहे हैं। यह सब स्वभाविक ही है। भगवन् ! वे वन्दना क्यों न करें। तुम महान् हो। ब्रह्मा के भी जन्मदाता, अनन्त तथा देवों के भी देव। समस्त विश्व तुम्हारे अन्दर है। तुम्हीं सन् हो, तम्हीं असन् और तुम्हीं अक्षर परब्रह्म जो दोनों ने परे है। तुम सबके आदि हो, तुम्हीं अन्त, तुम्हीं नाशकन पुरुष और तुम्हीं विश्व का आधार, तुम्हीं ज्ञाता हो और तुम्हीं ज्ञेय। हे अनन्त रूप, तुम्हीं समस्त विश्व को ध्याप्त करने वाले परम तेज हो। तुम्हीं वायु, अग्नि, वज्र, चन्द्रमा, प्रजापति और ब्रह्मा हो। तुम्हें हजारों नमस्कार, हजारों वन्दन ! तुम अनन्त धीर्ज हो, चर तथा अचर समस्त जगत् के पिता और पूज्य। तुम सबके भी गुरु। कोई तुम्हांगी बराबरी नहीं कर सकता। तीनों लोकों में तुम्हारे तेज का कोई समकक्ष नहीं है। हे परमेश्वर, हे वन्दनीय, मैं तुम्हें प्रणाम करता हूँ। मन, वाणी तथा शरीर को एकाग्र करके तुम्हारी स्तुति करता हूँ। जिस प्रकार पिता अपने पुत्र के, मित्र अपने मित्र के और प्रिय अपने प्रिय के अपराधों को क्षमा करता है, उसी प्रकार मेरे अपराधों को क्षमा करो। तुम्हारे इस अपूर्व रूप को देख कर रोमांच हो रहा है। मय मे शरीर कापि रहा है। भगवन् पुनः उसी सुन्दर रूप का दर्शन कराइये। हे सर्वोत्तम कृपा कीजिए। मैं पुनः आत्मीय उसी रूप में

देखना चाहता हूँ । सिर पर मुकुट हाथों में गदा और चक्र, चार भुजाएँ ।
हैं सहस्रबाहो ! पुनः उसी रूप को अङ्गीकार कीजिए ।”

भगवान् ने कहा—

“अर्जुन, मैंने प्रसन्न होकर योग के द्वारा अपना तेजोरूप प्रकट किया जो समस्त विश्व में व्याप्त है । उसकी न आदि है और न अन्त । उसी से समस्त विश्व प्रारम्भ होता है । मेरा यह रूप वेदाध्ययन, यज्ञ, तप तथा कठोर क्रियाओं द्वारा नहीं देखा जा सकता । इसका एक मात्र उपाय भक्ति है । इस रूप को देखकर तुम्हें भय हो रहा है, उसे दूर कर दो । मैं पुनः अपने पूर्व रूप में आ रहा हूँ ।”

यह कहकर भगवान् ने अपना मधुर रूप ले लिया । वे पुनः शङ्ख, चक्र, गदा तथा मुकुट धारण करके अर्जुन के सामने मुस्कराते हुए प्रकट हुए ।

परमेश्वर

परमेश्वर सत्य ज्ञान और आनन्द स्वरूप है । शक्ति और सुख का भंडार है । एक, अद्वितीय, निरञ्जन, निराकार, स्वतन्त्र, अनुपम, सर्व-शक्तिमान् तथा सर्वव्यापी है ।विश्व का कर्ता और प्रतिपालक ।

सृष्टि के पहिले कुछ नहीं केवल ईश्वर था । न दिन था न रात । पृथ्वी, आकाश, अन्तरिक्ष, जल, वायु, पर्वत, नदी, वृक्ष, लता आदि कुछ नहीं थे । परमेश्वर ने अपनी इच्छा से सबका सृजन किया । वही मूल सत्य है । उसी से सबकी सृष्टि हुई वह प्रत्येक पदार्थ में प्राण रूप से ओतप्रोत है । सर्वज्ञ, सर्वसाक्षी और प्रत्येक घटना का निरीक्षक है । कुछ भी उससे छिपाया नहीं जा सकता । वह अन्तर्यामी, असीम, अनन्त तथा मन वाणी का अगोचर है । स्वयं ज्योति और स्वयम्भू है । आनन्द शान्ति और अमृत का निर्भर है । मङ्गलमय, पवित्र तथा सर्वत्र व्याप्त है । सदा जागता है और सबको देखता ।

परमात्मा वह अनन्त सत्ता है, जहाँ ज्ञान, गुण और शक्ति की पूजा है। यह सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान तथा आनन्दस्वरूप है। हमारे विपरीत जीव-रूपज्ञ, दुःखी तथा निर्बल है। वह ज्यो-ज्यो परमात्मा की ओर बढ़ता है ज्ञान, गुण और शक्ति की वृद्धि हाती जाती है। इसीलिए वैदिक ऋषि प्रार्थना करता है —

‘हं भगवन् ! मुञ्च असन् तं मत् को आर तं चलो ।

अप्यकार तं प्रकाश की ओर ले चलो ।

मृत्यु से अमृतत्व को आर तं चलो ।

असन् का अर्थ दुर्बलता है और मत् का सबलता । अप्यकार अज्ञान का प्रतीक है और प्रकाश ज्ञान का । मृत्यु दुःख का और अमृतत्व सुख का ।

परमात्मा का यह रूप हमारे अन्दर छिपा हुआ है। जीवात्मा परमात्मा से भिन्न नहीं है, किन्तु अज्ञान के कारण सर्वशक्तिमान होने पर भी हम अपने का निर्बल समझ रहे हैं। परमगुणी होने पर भी अपने की दुखी समझ रहे हैं।

छिपे हुए परमात्मा की प्रकट करने के लिये उसका ध्यान करना चाहिए।

महाज्योति

जीवन को अन्धकार, संदेह तथा निराशा ने घेर रखा है। उससे मुक्ति प्राप्त करने के लिए उस महाज्योति का ध्यान करना चाहिए जो समस्त विश्व को प्रकाश दे रही है। अज्ञान तथा भ्रम को दूर कर रही है। जो बंधनों से मुक्त करती है। वह ज्योति हमारी अन्तरात्मा ही है।

भगवान् कहते हैं—

‘जो ज्योति सूरज, चाँद आग में दिखाई देती है, जो सारे विश्व को प्रकाशित करती है वह मेरी ज्योति है।’

। . . —भगवद्गीता ।

प्रकाश मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ तथा पूर्ण प्रतीक है। विश्व के सभी धर्मों ने किसी न किसी रूप में उसे स्वीकार किया है। प्रदीप वेदी पर अपना कोमल प्रकाश फैलाता है। वह आतम तेज का प्रतीक है। मनुष्य की उन्नति के लिए उसे प्रदीप की ओर उन्मुख होना चाहिए, वे नकेत करती है कि हमें अन्तर्ज्योति प्रत्यक्षित करने की आवश्यकता है और उनका मनुष्य उस महाज्योति के साथ जोड़ना चाहिए।

किन्तु बाह्य प्रकाश हृदय तथा बुद्धि के अन्तर्कार को दूर नहीं कर सकता। उसे ही सबसुख मानना ठीक नहीं है। वह आंतरिक प्रकाश का प्रतीक है। हमें अपना ध्यान उर्मा पर केंद्रित करना चाहिए। उर्मा को देखने का अभ्यास करना चाहिए। वही हमारे जायन-पथ का मञ्चा प्रदीप है। जहाँ वह प्रकाश चमकता है, अज्ञान का अंधकार मिट जाता है। भ्रम की छाया तक नहीं रहती।

जीवन के कण-कण में उस ज्योति का आह्वान करना चाहिए। उसके द्वारा प्रत्येक कोने को आलोकित करना चाहिए। उसका स्पर्श होते ही प्रत्येक विचार पवित्र हो जायगा। प्रत्येक अनुभूति दैवी बन जायगी। जब तक मन बाह्य की ओर भटक रहा है, चंचल है, तब तक उस प्रकाश के दर्शन नहीं हो सकते। उसका दर्शन करने के लिए निरंतर मन को एकाग्र करना होगा। उसके लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता है प्रतिदिन आत्मा की उस दिव्यज्योति का ध्यान करना चाहिए। मन में चितन करना चाहिए कि—

“मेरे शरीर के कण-कण में वही ज्योति समाई हुई है।

मेरी बुद्धि में चमक रही है।

मेरे हृदय को आलोकित कर रही है।

मेरे हाथ-पैर तथा समस्त इन्द्रियाँ उससे परिपूर्ण हैं।

अन्धकार का अस्तित्व कहीं नहीं है।”

हृदय में इस अनुभूति का निरंतर अभ्यास करना चाहिए। दिन हो या रात, सोने-जागने किसी समय उसे भूलना नहीं चाहिए।

महाशक्ति

शारीरिक तथा मानसिक निर्बलताओं से छुटकारा पाने के लिए उस महाशक्ति का ध्यान करना चाहिए जो शाश्वत, सर्वव्यापी, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, असौम, निलिप्त तथा मुक्त है। बुढ़ापा, रोग तथा मृत्यु से परे है।

“तुम वह सत्त्व हो, जो शाश्वत और सर्वज्ञ व्याप्त है। उस नित्य सत्ता को कोई नहीं मिटा सकता।”
—भगवद्गीता।

हम जीवन की परिभाषा शरीर को लेकर करते हैं। अपना सब कुछ बचपन, अजानो तथा बुढ़ापे के साथ जोड़ते हैं। देह में होने वाले परिवर्तनों तथा अनुभूतियों की अपनी मानते हैं। किंतु मृत्यु का साक्षात्कार होने पर पता लगता है कि शरीर केवल वस्त्र है। आत्मा इससे भिन्न है।

“शरीर नश्वर है और उसका अधिष्ठाता आत्मा शाश्वत। वह समस्त दुःख तथा दुर्बलताओं से परे है।”

गीता का यह संदेश हमारे सामने उस शाश्वत सत्ता को उपस्थित करता है, जो मुख का सागर तथा प्रकाश का पुंज है। समस्त जीवनों का जीवन है। बाह्य जगत् की दुर्बलताओं और सोमाओं से घिरे रहने पर भी यह संदेश उस विराट् अस्तित्व की अनुभूति कराता है जो सर्वशक्तिमान, तेजस्वी तथा आनंद का स्रोत है। शाश्वत जीवन की अनुभूति के लिए उस सार्वभौम नित्य शक्ति का ध्यान करना चाहिए जिसकी सर्वत्र अभिव्यक्ति हो रही है। मनुष्य तथा अन्य प्राणियों में वही चेतना के रूप में प्रस्फुरित है। सूरज, चाँद तथा नक्षत्रों में प्रकाश बनकर चमक रही है।

अरुणोदय के समय उसी की अभिव्यक्ति हमें आनंद विभोर कर देती है। सूर्यास्त के समय हम उसी को मंत्रमुग्ध होकर देखते हैं।

वह अनादि, अनंत, सर्वव्यापी, नित्य तथा शाश्वत है। मृत्यु उसका नाश नहीं कर सकता।

जब मन उस महाशक्ति के ध्यान में स्थिर हो जाता है तो दुर्बलता के समस्त विचार अपने आप मिट जाते हैं। भय, ईर्ष्या, क्रोध, द्वेष तथा आत्मा को खिन्न करने वाले सभी विचार समाप्त हो जाते हैं।

हमारा मन उस दिव्यस्रोत की निर्मल धारा में स्नान करके शुद्ध एवं पवित्र हो जाता है। एक क्षण के लिए भी इस प्रकार का ध्यान नयी स्फूर्ति उत्पन्न करता है। शरीर में उसकी प्रतिक्रिया होती है। वह स्वस्थ एवं नवीन हो जाता है।

ऋषियों ने उस महाशक्ति का साक्षात्कार किया। और कहा—

“वह अनंत तथा शाश्वत सत्ता सर्वत्र है—ऊपर, नीचे, आगे, पीछे दायें, बायें कोई स्थान उससे सूना नहीं है। यह हलचल उसी का संकेत है। अणु-अणु में उसकी झलक है। जिसे उसका साक्षात्कार हो जाता है वह मृत्यु, रोग तथा दुखों से छूट जाता है। जिसे उसका दर्शन हो जाता है उसे सब कुछ दिखाई देने लगता है।”

प्राणशक्ति के रूप में परमात्मा का ध्यान हमारे जीवन में शक्ति का संचार करता है। इसके लिए प्रत्येक श्वास पर मन को स्थिर करना चाहिए। श्वास लेते समय यह सोचना चाहिए कि परमात्मा की अनंत शक्ति हमारे जीवन में प्रवेश कर रही है। श्वास छोड़ते समय यह ध्यान करना चाहिए कि राग, द्वेष, ईर्ष्या, लोभ आदि मनोविकार, समस्त रोग, दुर्बलताएं तथा अज्ञान दूर हो रहे हैं। कुछ दिनों तक निरंतर अभ्यास करने पर यह ध्यान जीवन को बदल देगा।

प्रेम

प्रेम का चिंतन हृदय को पवित्र बनाता है। मन का मैल धो डालता है। संकुचित संस्कारों को दूर करता है। यह अनुभव होने लगता है कि

यह दोड़ धूर और चिन्ना बेकार है । प्रेम मृणा करना नहीं जानता । वह हमारी समस्त कमियाँ और दुबलताओं से परे है । आत्मा में उच्च भावनाओं की उत्पत्ति अगाता है ।

प्रेम उस भूमिका पर पहुँचने का पाठ सिखाता है जहाँ कोई सीमा नहीं है । किसी प्रकार का भेद नहीं है । कोई पराया नहीं रहता, सब अपने ही जान हैं । वहाँ पहुँचने पर ही मन्वा सुख और शांति प्राप्त होता है ।

ईमाममीह का कथन है—

“प्रेम ईश्वरीय गुण है । जो व्यक्ति प्रेम करता है, वह ईश्वर की सच्ची मन्ना है वही उस पहचानता है ।”

भगवान बुद्ध का आदेश है—

“क्रोध पर क्षमा द्वारा विजय प्राप्त करो, शत्रु का मित्रता द्वारा और मृणा पर प्रेम द्वारा ।”

प्रेम में स्वास्थ्य प्रदान करने की सबसे अधिक शक्ति है । वह सब रोगों की दवा है । प्रेम कभी निष्फल नहीं होता । प्रत्येक परिस्थिति में तथा प्रत्येक अवसर पर अपना प्रभाव दिखाता है ।

तुम कहोगे— मैंने प्रेम किया । प्रत्येक परिस्थिति में प्रेम द्वारा विजय प्राप्त करने की कोशिश की । किंतु मन की अभिलाषाएँ पूर्ण नहीं हुई ।

संभव है, वे अभिलाषाएँ पूर्ण होना योग्य ही न हों । यदि किसी व्यक्ति ने तुम्हें निराश किया है, धाँसा दिया है या हानि पहुँचाई है तो उसे मत मँ मत लाओ । यह मत सोचा कि प्रेम अवफल हुआ । हमने विरोध यह सोचा कि वे अनुभव तुम्हारे प्रेम की परीक्षाएँ हैं ।

प्रेम आने आएँ याव भरदेगा, विजय प्रदान करेगा । प्रेम की सदा जीत होती है । किंतु यह साम्प्रतिक विजय है, आह्ला नहीं ।

“द्वेष पर द्वेष द्वारा विजय नहीं होती, उस पर प्रेम द्वारा विजय प्राप्त होती है।”

भगवान् बुद्ध ने हजारों वर्ष पहले यह बात कही थी। आज भी वह उतनी ही सत्य है।

अन्य ऋषि मुनियों ने भी इसी का समर्थन किया है। इस महाशक्ति से अनुग्राहित होने पर आत्मा सर्वथा नया जीवन प्राप्त कर लेता है। मन का मैल धुल जाता है। नई शक्ति तथा स्फूर्ति का संचार होने लगता है। यह आशा मत रखो कि दूसरे लोग तुम्हें प्रेम करें, तुम्हें खुश रखें, तुम्हारी चापलूसी करें। सच्चा प्रेम बदले में कुछ नहीं चाहता। लेन देन या सौदा नहीं करता। वह एक शक्ति है जो मानवीय भूमिका से ऊपर उठा कर ईश्वरीय भूमिका पर पहुँचा देती है।

प्रेम, आनन्द, और उल्लास जीवन के चमत्कार हैं, उसे पूर्णतया बदल देते हैं। ईर्ष्या, द्वेष और भय को समाप्त कर देते हैं। जब हृदय प्रेम से भर जाता है, अन्य किसी बात के लिए स्थान नहीं रहता।

: प्रेम के द्वारा ही हम अपने अंतिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। प्रेम के द्वारा ही मानवता अपने दिव्यस्वप्न को पूरा कर सकती है।

बौद्धिक विश्लेषण, दार्शनिक विचार तथा तर्क पूर्ण ऊहापोह के पश्चात् हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि जीवन का अर्थ केवल सोचना तथा बोलना नहीं है, किन्तु करना है। प्रेम हमारे हृदय, बुद्धि तथा आत्मा को आप्लावित करके क्रियाशील बनने की प्रेरणा देता है।

“आईये, अपनी चेतना को प्रेम से भर लें।”

प्रेम सबको जीत लेता है ;

सब कष्टों का अन्त कर देता है ;

सबका आधार है ;

सर्वत्र व्याप्त है।

मन में यह ध्यान कीजिए—

“हृदय ईश्वरीय प्रेम से भर जाए ।”

“आत्मा ईश्वरीय प्रेम में डूब जाये । बुद्धि ईश्वरीय प्रेम के सकेत पर चलने लगे ।”

“कण-कण में ईश्वरीय प्रेम की अभिव्यक्ति हो ।”

ध्यान-द

शोक, दुःख, निराशा और उदासी को दूर करने के लिए उस महा-सत्ता का ध्यान करना चाहिए जो आनन्दस्वरूप है, सदा मुक्त है । यह ध्यान ज्यो-ज्यो स्थिर होगा अग्रिय विचार भाग जाएंगे, उसी प्रकार जैसे मूरज निकलने पर रात का अँधेरा भाग जाता है ।

“ईश्वरीय आनन्द तुम्हारा बहुत बड़ा बल है ।”

—बाइबल (ओल्ड टेस्टामेंट)

जो अनन्त तथा असीम है वही सुख है । सीमित में सुख नहीं होता ।

‘यद् भूमा तत्सुखम्, नात्मे सुखमस्ति ।’

—उपनिषद्

आत्मसाक्षात्कार होने पर समाधि अपने आप प्राप्त हो जाती है । सद्य का अन्वेषक ज्यो-ज्यो लक्ष्य के समीप पहुँचता है, हृदय आनन्द में भरता जाता है । सद्य प्राप्त होने पर वह परिपूर्ण हो जाता है ।

शब्द उस आनन्द को प्रकट नहीं कर सकते । वह ऐसी शक्ति है जो स्वार्थ के समस्त बाधनों को काट डालती है । अहंकार तथा भेद के बँदों को काट डालती है ।

साधक को पागल बना देती है और वह अपने आनन्द को समस्त विश्व में वितरण करना चाहता है ।

बुद्ध की भूतियों में इस तथ्य की झलक मिलती है । उनके मुख पर आनन्द की ज्योति भगवती है । प्रत्येक चेष्टा मस्ती से भरी है । विभोर होकर वे बोधि वृक्ष के चारों ओर गहरा सगा रहे हैं ।

समस्त विश्व के ऋषि, मुनि तथा योगियों के मुख पर यह आभा मिलती है। दुखी तथा शोकग्रस्त विश्व पर वे सुख तथा शक्ति की वृष्टि करते रहते हैं।

आइये, जो विचार हमारे जीवन में उस आनन्द के प्रवेश को रोके हुए हैं उन्हें दूर कर दें। हृदय तथा बुद्धि को निर्मल बना लें। इसके लिए संकुचित विचार तथा कठोर शब्दों को छोड़ना होगा। यदि इतने मात्र से वह असीम आनन्द प्राप्त होता है तो क्या उसके लिए प्रयत्न नहीं करना चाहिए ?

प्रातः उठते ही सूर्य का स्वागत कीजिए जो समस्त विश्व को जीवन प्रदान करता है। कर्म के लिए प्रेरित करता है। प्रकाश तथा आनन्द का स्रोत है।

हम सत्य पर दृढ़ रहें। फिर कोई बाह्य तत्त्व हमें दुखी नहीं कर सकता।

ईश्वर आनन्द रूप है। मन में जब तक यह विचार बना रहेगा, दुःख और चिन्ता पास नहीं आ सकते।

“जो हृदय ध्यान के द्वारा शुद्ध हो चुका है। मैल तथा बुराइयों को धो चुका है, उसमें जो आनन्द हिलोरें लेता है, वह शब्दों से परे है। उसकी अनुभूति अन्तरात्मा ही कर सकती है।”

निर्मलता

हमारी आत्मा सदा निर्मल है। बाह्य विकार उसे मलिन नहीं कर सकते। जब यह विचार स्थायी हो जाता है तो दुर्बलता और निराशा के संस्कार अपने आप धुल जाते हैं।

“आत्मा सदा पवित्र है। पाप और दुःख उसका स्पर्श नहीं कर सकते।”

‘जिनका हृदय पवित्र है, वे भाग्यशाली हैं। वे ही परमात्मा का दर्शन कर सकेंगे।’
—कार्लस्ट

शुद्ध हृदय निर्मल दण्ड के समान होता है। उसी में सत्य भक्तता है। जो हमारी बुद्धि का निर्मल तथा दृष्टि का तीक्ष्ण बनाना है।

आत्मा मूर्ख के समान है। झूलता का मूल उसका स्पर्श नहीं कर सकता। आइए, हम उसका ध्यान करें। राग, द्वेष, अहंकार, लोभ आदि विचारों से ऊपर उठने का प्रयत्न करें। आत्मा का यह ध्यान विचारों ने ऊपर उठने में सहायता देना। बुद्धि का उत्तरातर निर्मल बनाता जाएगा।

हृदय का पवित्रता प्रदान करता है। पाप और दुःखों को धो डालता है।

हृदय में ईश्वरीय गुणों की अभिव्यक्ति के लिए अपवित्र तथा क्रूर विचारों को छाड़ देना चाहिए। कठोर व्यक्तियों का प्रयोग बंद कर देना चाहिए। हमारी प्रत्येक क्रिया एक हृत्फल में प्रेम भक्तकना चाहिए।

वाह्य बुद्धि आँखों से दिखाई देती है। उसने लिए साबुन और पानी का प्रयोग किया जाता है। किन्तु आन्तरिक बुद्धि के लिए विचारों को पवित्र बनाना होगा। ध्यान कीलिए—

“हे अनन्त तेजोराशि।

मेरे हृदय, बुद्धि तथा समस्त अनुभूतियों को निमल बनाओ।

मेरे व्यक्तित्व का वन-वन तुम्हारे प्रकाश से चमक उठे।

मेरा अस्तित्व तुम्हारी प्रभा से जगमगा उठे।”

नम्रता

कठोर, प्रतिकूल तथा विषम तत्त्वों पर विजय प्राप्त करने के लिए नम्रता का अभ्यास करना चाहिए। उसी पर ध्यान बसाना चाहिए, जिससे वह हमारा स्वभाव बन जाए।

जब हम अपने भौतिक अस्तित्व को परमात्मा के चरण में अर्पित कर देते हैं। नन्दर जल को धावत की गोज में लगा देते हैं उसे आत्म-समर्पण या प्रपन्न कहा जाता है। उन समय परिच्छिन्न हृदय आने को अपरिच्छिन्न की भेंट कहा देना है।

मिथ्याभिमान और अहंकार मिट जाते हैं। छोटे-बड़े की भावना समाप्त हो जाती है। शान्ति प्राप्त होती है, नन्तांग एवं सात्विक सुख की वृद्धि होती है।

‘चिन्ता तथा नम्र मन। गती उत्पत्ति का मार्ग है। पक्षी आकाश में उड़ान भरता है किन्तु घोंगला जमीन पर ननाता है।’

—गमकृष्ण परमहंस

नम्रता देवी गुण है। अहंकार के बशीभूत होकर हम उसके महत्त्व को भूल जाते हैं।

गमकने है कि यदि प्रभुत्व और अधिकारों की रक्षा के लिए संघर्ष न किया गया तो हमारी उपेक्षा होने लगेगी और अवसर हाथ से निकल जाएगा। कुछ समय पश्चात् अनुभव होता है कि यह छिद्योरापन है। हमसे जोषल का सच्चा गुण नहीं प्राप्त होता। प्रत्युत उत्पत्ति के मार्ग में दोवार खड़ी हो जाती है।

नम्रता वह रक्षा कवच है जिसे कोई नहीं तोड़ सकता।

हिंसा, अहंकार और अभिमान के दुर्ग हमारी रक्षा नहीं कर सकते। जब तक ‘मैं’ और ‘मेरा’ की भावना बनी हुई है, हम अशुद्ध हैं। घमंडी को कोई पनन्द नहीं करता। घर, बाहर या दफ्तर कहीं पर भी, ऐसा व्यक्ति जिसे मिलता है, उसी के साथ टक्कर होने लगती है।

दूसरी ओर ऐसा कोई उदाहरण नहीं मिलता जब नम्र व्यक्ति के साथ संघर्ष करके किसी ने विजय प्राप्त की हो। नम्रता हमारे स्वभाव को कोमल बनाती है और दूसरे को भी कोमल बनने के लिए प्रेरित करती है।

नम्र की परमात्मा रक्षा करता है ।

चीन के महान् दार्शनिक बन्धुशियस का कथन है—

जिस व्यक्ति के जीवन में ताम्रो (धम) उतर गया है, वह शत्रु के समान होता है । उसे विप्रेत ओर अन्तु नहीं काटते, सिंह व्याघ्र आदि आक्रमण नहीं करते । हिसक पक्षी दूर रहते हैं ।”

नम्रता बहुत बड़ी शक्ति है, मृदुना या कोमलता उसका साथी है । उसमें दूसरे को बदलने का अमोघ शक्ति है । प्रत्येक युग के महामानव इसका उदाहरण है ।

महात्मा गांधी नम्रता की भाषान् मूर्ति थे । एक बार महात्माकाकाशर्मा से अभिभूत किसी व्यक्ति ने उन पर आक्रमण किया । उसने कहा— ‘आध्यात्मिक सन्त के रूप में हम गांधीजी का स्वागत करते हैं, किन्तु वे राष्ट्रीय नेता बनने लायक नहीं हैं ।’

गांधीजी ने उत्तर दिया—“मैं तो बीना हूँ । परमात्मा बहुत बड़ा है ।” यह मनोवृत्ति पत्थर को भी पिघला देती है । इसी कारण महापुरुष अत्यन्त नम्र होते हैं । वे ऐसा दिखावे अथवा शिष्टाचार के लिए नहीं करते । उन्हें प्रत्येक व्यक्ति तथा वस्तु में परमात्मा दिखाई देता है । यही अनुभूति उन्हें सबके सामने नम्र बना देती है ।

सत्य तुलसीदास का कथन है—

सियाराम भय सब जग जानी

करहुं प्रणाम जोरि चुप पानी

वर्णन—मैं प्रत्येक स्त्री-पुरुषों को सीता एवं राम के रूप में देखता हूँ और उन्हें दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूँ ।

मुरदास कहते हैं—

‘मोसो कीन कूटित खन कामी

भगवन् ! मेरे समान मायावी दुष्ट तथा इन्द्रिय लोलुप कौन है ।
वैष्णव भक्तों को कथन है—

तृणादपि सुनीचेन तरोरपि सहिष्णुना ।
अमानिना मानदेन सेवितव्यः सदाहरिः ॥

भगवान् का सच्चा सेवक बनने के लिए तिनके से भी अधिक नम्र
तथा वृक्ष से भी अधिक सहिष्णु बन जाना चाहिए । स्वयं किसी प्रकार
का अभिमान न रखकर हमारे को सम्मान देना चाहिए ।

मन में यह भावना करनी चाहिए कि—

भगवन् ! मैं नहीं, सब कुछ तू ही है ।

तू पूर्ण है और मैं तेरा क्षुद्र अंश । मुझ पर कृपा कर कि मैं इस
तथ्य को जीवन में उतार सकूँ ।

तू समस्त विश्व का मूल है ।

तू ही मेरा सर्वस्व है ।

मुझ पर कृपा कर जिससे प्रत्येक हलचल में तेरी आहट सुन सकूँ
और उसका आनन्द ले सकूँ ।

तू हृदय में छिपकर जो प्रेरणा देता है, उसे सुनूँ और तदनुसार
जीवन को ढाल सकूँ । मेरा जीवन, मेरी हलचल तथा मेरी समस्त
क्रियाएँ तेरे संकेत पर होती रहें ।

मैं नहीं, सब कुछ तू ही है । तू ही आदि है, तू ही अन्त और तू ही
मध्य ।

स्वतंत्रता

जब शारीरिक दुःख कष्ट देने लगें, बाह्य बंधन सताने लगें, संकुचित
स्वार्थ मन को क्षुब्ध करें तब उस अंतरात्मा का ध्यान करना चाहिए जो
स्वतंत्र है । जिसे माया तथा मिथ्यात्व के बंधन नहीं

वीथ सकते । उस निर्मल तथा निर्लिप्त परमात्मा का ध्यान करें । ह
॥ उसके प्रत्यक्ष का प्रयत्न कर ।

"तुम सन्ध का पहचानो और वह तुम्हें वधनों में मुक्त कर देगा ।
— का

आत्मा स्वतन्त्र है और शरीर परतन्त्र । जो सांग शरीर की चित
घिरे है वे स्वतन्त्र नहीं हो सकते । वे सदा भय से घिरे रहते हैं ।
का भय रोग का भय अपमान का भय, पराजय का भय आदि
भय उन्हें घेरे रहते हैं ।

आइये, हम इस महानिद्रा को समाप्त करें और उठें । अहम
उस तेज का ध्यान करें जो सैकड़ों सूर्यों के समान दीप्तिमान है ।
अधिरा दूर रहेगा और हम समस्त वधनों में छुटकारा देगा । जो व
वरण हम बाध दे रहा है उसमें भागने पर छुटकारा या मुक्ति
मिलती । भागने से बठिनाइयाँ दूर नहीं होंगी, प्राप्ति बढ़ती
जायेगी ।

वास्तविक मुक्ति आत्मा की अनुभूति से ही प्राप्त होती है ।
मात्र बड़ी स्वतन्त्र तथा मुक्त है । उपनिषद् में बताया है कि ज
आकाश के समान सर्वव्यापी है । सूर्य के समान तेजस्वी है । मा
तथा अन्धकार उसका स्पर्श नहीं कर सकते । सूर्य सब पर अपनी नि
फैलाता है । मन्त्रिण को निर्मल बनाता है । अन्धकार को दूर कर
इसी प्रकार दीप्तिमान आत्मा के प्रकाश में हमारे समस्त भय, भ्रम,
चिन्ताएँ मिट जायेंगी । अन्धकार दूर होगा और स्वतन्त्रता की नि
ज्योति प्रकट होगी ।

जीवन में अनेक बार ऐसे क्षण आते हैं जब अकस्मात् आत्मा
शक्ति का अनुभव होता है । हमें प्रयत्न करना चाहिए कि वह अनु
स्थायी बन सके । ऐसा होने पर अन्धकार दूर जायेगा । मन और शरीर
घेरे हट जायेंगे ।

इसीलिए ऋषियों ने अग्नि को प्रजा का प्रतीक माना है । उसी में समस्त आहुतियाँ दी जाती हैं । वह सब कुछ जला डालती है । उस पर किसी का प्रभाव नहीं होता ।

ध्यान कीजिए—

“हे सूर्य के समान जागृतमान महाज्योति !

मेरे अस्तित्व को प्रकाशित करो ।

मेरे कण कण में तुम्हारी प्रभा समक उठे ।”

पूर्णता

प्रसिद्ध योगी पुष्पानन्द का कथन है—“अपूर्ण मय्यता व्याधि कार्पण्यैकनिदान मू ।” अर्थात् अपने को अपूर्ण समझना ही व्याधि है, यही समस्त दुर्बलताओं का कारण है ।

प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में पूर्ण है, परमात्मस्वरूप है, उसमें अनन्त शक्ति है, मुख का सागर उमड़ रहा है स्वयं ज्योति स्वरूप है, फिर भी अपने को अपूर्ण मान रहा है । इसी कारण दुर्बल तथा अज्ञानी बना हुआ है । ज्यों ज्यों पूर्णता की ओर बढ़ेगा, ज्ञान, सुख, और शक्ति की वृद्धि होती जाएगी । हम निरन्तर यह ध्यान करना चाहिए कि मैं पूर्ण हूँ । बाह्य प्रभावों ने मेरी शक्तियों को कुंठित कर रखा है । इसी कारण दुर्बल बना हुआ हूँ । परब्रह्म परमात्मा मुझसे भिन्न नहीं । इस प्रकार ध्यान करने पर शरीर तथा मन की समस्त व्याधियाँ दूर हो जाती हैं । शक्ति और सुख की वृद्धि होती है । उपनिषदों में आया है—

ॐ पूर्णमद पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

अर्थात् परमात्मा सर्वत्र पूर्ण है वहाँ भी, और यहाँ भी । पूर्ण से पूर्ण की अभिव्यक्ति होती है, पूर्ण से पूर्ण निकाल लेने पर भी पूर्ण ही बचता है ।

जड़ वस्तुएं पूर्ण नहीं होती, वे घटती बढ़ती हैं। किंतु ईश्वरीय सत्ता सदा पूर्ण ही रहती है। एक प्रदीप से दूसरा प्रदीप प्रज्वलित होता है, किंतु प्रथम प्रदीप में कमी नहीं आती। इसी प्रकार ज्ञान की ज्योति फैलती चली जाती है। दूसरे को देने पर उसमें कमी नहीं आती। सुख और शक्ति की भी यही बात है। इन्हीं को परमात्मा कहा जाता है।

पूर्णता के ध्यान का अर्थ है परमात्मा के इन गुणों पर ध्यान। इसके विपरीत जब हमारा ध्यान धन, सम्पत्ति, कुलमर्यादा, सामाजिक प्रतिष्ठा आदि अपूर्ण बातों पर जाता है तो हम भी अपूर्ण हो जाते हैं। उसके साथ ही व्याधियाँ और कष्ट खड़े होने लगते हैं। अपूर्ण बुद्धि ही समस्त कष्टों का मूल है। पूर्णता का ध्यान उन सबको दूर कर डालता है।

ध्यान कीजिए—

“परमात्मा पूर्ण है

हम भी पूर्ण है

शक्ति, ज्ञान तथा सुख का अनन्त सागर हमारे अन्दर उमड़ रहा है”

शांति

यह ध्यान साधना का अन्तिम सोपान है। इतना तेज तथा शक्तिशाली है कि उसके आते ही सारी वृत्तियाँ रुक जाती हैं। कोलाहल, मानसिक अन्तर्द्वन्द्व, इच्छाएं तथा संघर्ष वन्द हो जाते हैं। जीवन को विराट् आध्यात्मिक सत्ता व्याप्त कर लेती है और अपने आशीर्वादों की वर्षा करने लगती है। उसका नाम है शांति। जो अत्यन्त पवित्र तथा शक्तिशाली है।

‘शांति का अर्थ है पिछले समस्त दुखों का अन्त।’

—भगवद्गीता

इस ध्यान में लीन होने पर आत्मा में एक निर्मल एवं दिव्य शक्ति उत्पन्न होती है। यह मात्र निरी कल्पना नहीं है। उस अवस्था में उच्च

आदर्शों का स्वरूप साकार हो जाता है। धर्म तथा दर्शन जिस लक्ष्य का प्रतिपादन करते हैं वह प्राप्त हो जाता है।

‘अब हम किसी को भयकर विपत्तियों में डाल, निश्चल, इच्छा एवं कामनाओं में अस्पृष्ट, कष्टों में भी प्रसन्न तथा तूफानों में भी स्थिर देखने हैं तो क्या यह नहीं कहा जाएगा कि उसमें ईश्वरीय शक्ति उत्तर आई है।’

निस्सन्देह उसने ईश्वरीय शक्ति प्राप्त करली है। यही कारण है कि कोई बाह्य वस्तु उसके मन को क्षुब्ध नहीं करती। बिकट परिस्थिति में भी उसका मानसिक सन्तुलन नष्ट नहीं होना। दिव्य संगीत की धारा उसके हृदय में निरन्तर बहती रहती है।

शांति जीवन का दाखलत समीत है। निर्दोष सौन्दर्य की अनुभूति है। दुःख तथा तूफानों से घिरे इस जगत् में शांतिपूर्ण हृदय एक आशीर्वाद है।

हम आशा करें और परमात्मा से यह प्रार्थना करें कि विरय को शांति प्राप्त हो। तभी वह विकास की ओर बढ़ सकेगा और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकेगा। किन्तु शांति बाह्य वस्तुओं में नहीं है। विक्षिप्त होकर इधर-उधर भटकने में नहीं मिलती। उसके लिए अन्तरात्मा के गम्भीर अम्लस्तल में उतरना होगा। जहाँ बाह्य प्रभाव हमारे मन को क्षुब्ध नहीं कर पाते।

आइये, हम शांति के उक्त स्थात को प्राप्त करें, जो आध्यात्मिकता के दुर्ग में सुरक्षित है, हमारे हृदय में निरन्तर बह रहा है।

“हे परमात्मा, मैं तेरी परमशांति को अपने हृदय में प्रतिष्ठित करता हूँ। तूफान उठें, वर्षा आए, आँधियाँ चले किन्तु मैं निमग्न रहूँगा।”

“जिसके पास तुम हो वह सर्वथा सुरक्षित है। उसका कोई दुश्मन नहीं बिगाड़ सकता।”

जब हृदय ध्यान के परिणामों का अनुभव करने लगता है, सूर्य के समान प्रज्ञा चमकने लगती है, उस समय उपनिषदों का यह सन्देश साक्षात् झलकने लगता है—

“आत्मा नित्य है । वह अन्तिम सीमा है । सारा विश्व उसी में समाया हुआ है । रात और दिन उसका अतिक्रमण नहीं करते । बुढ़ापा, मृत्यु तथा शोक उसका स्पर्श नहीं करते । पाप और पुण्य उसे नहीं छूते । पापी उस ओर नहीं देख सकते । शाश्वत सत्ता समस्त प्राणों से परे है । जिसने उसे देख लिया, वह यदि अन्वा है तो आँखें खुल जायँगी, घायल है तो घाव भर जाएँगे, कण्ठों से घिरा है तो वे दूर हो जाएँगे । रात का अँधेरा मिट जाएगा और उजाला चमकने लगेगा । परमात्मा की शाश्वत ज्योति प्रस्फुटित होने लगेगी ।”

भगवन् ! मेरे जीवन का कण-कण तुम्हारी असीम प्रभा प्राप्त करके महान हो जायगा ।

दृष्टि का आवरण हटते ही आत्मा विशाल हो जायगी । जब यह भान होता है कि मेरी संकुचित सत्ता तुम्हारी विराट सत्ता में समा गई है, तो हृदय को शांति मिलती है ।

आइये, अपने जीवन में उस असीम सत्ता की अनुभूति करें । संकुचित अस्तित्व को उस विराट अस्तित्व में मिला दें ।



मंत्र साधना

मंत्र का अर्थ है मन्त्र या शब्दविशेष, जिन्हें दोहराने पर, देवता प्रकट हो जाते हैं और इच्छानुसार पत्र देने हैं। ये दो प्रकार के होते हैं। कुछ मंत्रों में ही कर्मी आदि ऐसे शब्द रहते हैं जिनका भाषा की दृष्टि से कोई अर्थ नहीं होना, वे विभिन्न देवी-देवताओं के सन्नेह होते हैं। उन्हें बीजाक्षर कहा जाता है। अन्य मंत्रों में शिव, दुर्गा, विष्णु, लक्ष्मी, सरस्वती आदि देवी-देवताओं का नाम तथा गुण-कीर्तन होता है। वे भाषा की दृष्टि से सार्थक होते हैं।

प्रथम प्रकार के मंत्रों को लेकर यह प्रश्न किया जाता है कि उनके जब से क्या लाभ है। इसके दो उत्तर हैं पहली बात यह है कि सभी शब्द शक्ति ही होते हैं, भाषाविशेष में जिन शब्दों का सम्बन्ध अर्थ के साथ जुड़ जाता है उन्हें सार्थक मान लिया जाता है और अन्य शब्दों को निरर्थक। किंतु जब मौक्यव्यवहार अथवा अन्य किसी कारण से उन शब्दों का भी अर्थविशेष के साथ संबंध जुड़ जाता है तो वे सार्थक हो जाते हैं। इसी प्रकार ऊँ, ह्रीं, क्लीं आदि शब्दों का सम्बन्ध शक्ति विशेष के साथ जुड़ा हुआ है। यहाँ निरर्थक का इतना ही तात्पर्य है कि उनका अर्थ व्याकरण की व्युत्पत्ति पर आधारित नहीं है।

दूसरी बात यह है कि भावामिव्यक्ति का क्षेत्र व्याकरण द्वारा घड़े हुए यौगिक शब्दों तक सीमित नहीं होता। बहुत से शब्द व्याकरण एवं कोष में न मिलने पर भी अर्थ की अमिव्यक्ति करते हैं इतना ही नहीं नाकेतिक शब्दों द्वारा होने वाली भावामिव्यक्ति व्युत्पत्तिलभ्य शब्दों

की तुलना में प्रबल होती है। अनुराग, क्रोध, घृणा, आनन्द आदि भावों की अभिव्यक्ति जितनी सांकेतिक शब्दों द्वारा होती है, उतनी सार्थक शब्दों द्वारा नहीं होती। ओहो, अहा, थू, हाय आदि शब्द इसी प्रकार के हैं। इसी प्रकार देवीजगत् में भी सांकेतिक शब्द बने हुए हैं। हजारों वर्षों की परम्परा ने उनका सम्बन्ध विभिन्न शक्तियों के साथ जोड़ दिया है। उनका उच्चारण करते ही देवता का समस्तरूप मस्तिष्क में घूमने लगता है।

तार में संकेत लिपि का प्रयोग किया जाता है। उसमें लकीरें और बिन्दु के अतिरिक्त कुछ नहीं होता, इसी प्रकार शीघ्र लिपि में संकेतों का प्रयोग किया जाता है। जो उन्हें नहीं समझता उसके लिए वे निरर्थक हैं, किंतु जो समझते हैं वे उन संकेतों के आधार पर करोड़ों का लेन-देन करते हैं।

एक बात और है। योगिक शब्द अर्थ को सीमित कर देते हैं उनका उच्चारण करने पर हमारा ध्यान उसी अर्थ पर पहुँचता है जो व्युत्पत्ति द्वारा प्रकट होता है। उदाहरण के रूप में जननी शब्द माँ के उत्पादक रूप को प्रकट करता है। उसका उच्चारण करने पर ध्यान इसी रूप पर जायेगा। इसके विपरीत माँ शब्द उसके वात्सल्य, माधुर्य आदि समस्त गुणों का अभिव्यंजक है। अतः उसमें जितनी शक्ति है उतनी जननी शब्द में नहीं है।

काव्यशास्त्र में शब्द की तीन शक्तियाँ मानी गई हैं—अभिधा, लक्षणा और व्यंजना। वाच्य अर्थ को प्रकट करने वाली शक्ति अभिधा है जैसे बैल या सिंह कहने पर हमें पशु-विशेष का बोध होता है। लक्षणा द्वारा लक्ष्य अर्थ का बोध होता है। जब हम किसी मनुष्य को बैल कहते हैं तो इसका अर्थ मूर्ख हो जाता है। यह लक्ष्यार्थ है, इसी प्रकार सिंह का अर्थ वीर हो जाता है। क्रोधी व्यक्ति को आग कहा जाता है और तेजस्वी को सूर्य। तृतीय शक्ति व्यंजना है इसके द्वारा व्यंग्य अर्थ का बोध होता है। जिसका शब्द या अर्थ के साथ साक्षात् सम्बन्ध नहीं होता। उदाहरण

के हृन् में 'मूरज छिद्र गया' यह वाक्य जब एक मजदूर अथवा हल चलाते हुए विमान के सामने कहा जायगा तो उसका अर्थ होगा, काम बन्द करके घर चले जाओ। बर्मकांडो ब्राह्मण के लिए इसका अर्थ होगा सध्यावन्दन करो। इन दृष्टियों में अभिव्यक्ति की मात्रा उत्तरोत्तर प्रबल होती जाती है। अधिष्ठा की अपेक्षा सक्षणा का और सक्षणा की अपेक्षा ध्यजना का अधिक प्रभाव होता है। बीजाक्षर अथवा निरर्थक मन्त्र सक्षणा और ध्यजना के द्वारा अपना अर्थ प्रकट करते हैं। मन्त्रविद्या एक विज्ञान है। अज्ञान एवं दुरुपयोग के कारण उसका उपहास होने लगा। किन्तु जो व्यक्ति उसके रहस्य को समझते हैं उन्हें वस्तुन लाभ होता है, इसमें सन्देह नहीं।

मन्त्रों के मूल पाँच वेद, पुराण तथा तन्त्रों में मिलते हैं। अथर्ववेद मन्त्र शास्त्र का आदि ग्रन्थ माना जाता है, किन्तु इसका शास्त्र के रूप में वैज्ञानिक प्रतिपादन तन्त्रों ने किया। साधक उन्हें तन्त्र न कह कर मन्त्र-शास्त्र ही कहते हैं। शास्त्रों को शरीर का रूपक देकर कहा जाता है, तन्त्र या मन्त्र शास्त्र परमात्मा है, वेद जीवात्मा, दर्शन ज्ञानेन्द्रियाँ, पुराण स्थूल देह और स्मृतियाँ विभिन्न अङ्ग। तन्त्र, मन्त्र के रूप में विद्यात्मा की दृष्टियाँ हैं। विषयसार तन्त्र, द्वितीय अध्याय में वहाँ कहा है कि परब्रह्म ही शब्द ब्रह्म या सगुण ब्रह्म के रूप में जीवात्मा में निवास करता है। मन्त्र उसी का शरीर है। कूण्डलिनी शक्ति शब्द ब्रह्म का ही रूप है जो प्रत्येक व्यक्ति में विद्यमान है (शारदा-तिलक, अ० १)। इसी शब्द ब्रह्म से वाणी और जप के रूप में समस्त जगत् की सृष्टि होती है। जिसे अक्षर और शब्दों द्वारा प्रकट किया जाता है। इसीलिए कहा जाता है कि देवता और समस्त विश्व शब्द-रूप हैं।

प्रतीयमान विश्व के इस प्रवाह में वहीं रुककी लगाई जाय, तो सर्वत्र उग शास्त्रन् तत्त्व के दर्शन हो सकते हैं। वह सर्वत्र व्याप्त है, समस्त वस्तुओं में छिपा है, उसी को शब्द तथा अन्य साधनों द्वारा प्रकट किया

जाता है। पन्द्र के द्वारा समस्त भाकार वस्तुओं का ध्यान और उस वस्तु में छिपे हुए देवता के साथ सम्पर्क स्थापित किया जा सकता है। वाह्य आकार कंसा है और गयीं है, इस बात का महत्त्व नहीं है। मुख्य तत्त्व उगमें छिपी हुई शक्ति है।

समस्त विद्य शक्ति तथा चेतना रूप है। हम विचार करते हैं और उसे शब्दों द्वारा प्रकट करना चाहते हैं, यह इच्छा शक्ति है। हम साक्षात्कार के लिए प्रयत्न करते हैं, यह क्रिया-शक्ति है। हम विचार करते हैं और जानते हैं, यह ज्ञान-शक्ति है। प्राण-वायु वाक्-शक्ति है, इनके द्वारा हम भाषण करते हैं, जिन शब्दों का उच्चारण किया जाता है वे मन्त्रमयी प्राण-शक्तियाँ हैं। अक्षर ही पद और वाक्य का रूप ले लेने पर वाणी के रूप में कानों से सुने जाते हैं। लिपि के रूप में आँखों द्वारा देखे जाते हैं। अन्या व्यक्ति उभरे हुए संकेतों के रूप में उनका स्पर्श करता है। इस प्रकार वे विभिन्न इन्द्रियों को प्रभावित करते हैं। यह जानने की आवश्यकता है कि प्रभाव डालने वाली वास्तविक शक्ति कौन सी है? इन्द्रियाँ शक्तियाँ हैं और उनका विषय जो इन्द्रियों में प्रतिबिम्बित होता है, वह भी शक्ति है। इन्द्रियाँ चित्शक्ति हैं और विषय माया-शक्ति। वास्तव में देखा जाय तो दोनों अनुभूति रूप हैं। साधना के द्वारा मन्त्र-सिद्धि या मन्त्र-चैतन्य हो जाने पर साधक की आत्मा और मन्त्र की आत्मा में अभेद स्थापित हो जाता है। मन्त्र के प्रभावशाली, शक्तिशाली या क्रियाशील होने का यही रहस्य है।

मन्त्र शब्द के अर्थ को लेकर अनेक भ्रान्त धारणाएँ चल रही हैं। ऋग्वेद के प्रत्येक छन्द को मन्त्र कहा जाता है, इसी प्रकार देवी-देवताओं की प्रार्थनाओं, यज्ञ, हवन आदि करने के लिए रचे गए वाक्यों तथा शब्दात्मक प्रतीकों को भी मन्त्र कहा जाता है। प्रत्येक धार्मिक सम्प्रदाय अपने अपने इष्ट-देवता की स्तुति को मन्त्र कहता है। किन्तु तन्त्र-शास्त्र में इसका भिन्न अर्थ है। प्रार्थना या नमस्कार में साधक अपने भावों को शब्द तथा क्रिया के द्वारा प्रकट करता है, शब्दों का चुनाव उसकी इच्छा

पर निर्भर होता । किन्तु तन्त्र-शास्त्र में प्रत्येक अक्षर, पद या पद-समूह को मन्त्र नहीं कहा जाता । जिस अक्षर, पद या पद-समूह में किसी देवता या शक्ति की अभिव्यक्ति हो चुकी है, वही उसे प्रकट करने की सामर्थ्य रखता है, इसलिए यहाँ उसको तत्तत् देवता या रूप का मन्त्र माना जाता है । मन्त्रों में स्वर, व्यंजन, नाद और बिन्दु का जो विन्यास किया जाता है, वह देवता के विभिन्न रूपों की अभिव्यक्ति करता । देवता की पृथक्-पृथक् विभूतियों का सम्बन्ध वर्णों के साथ भी होता है, किन्तु पूर्ण अभिव्यक्ति पूरे मन्त्र से ही होती है । सभी अक्षर शब्द ब्रह्म के रूप हैं, किन्तु उसकी शक्ति-विशेष को प्रकट करने के लिए विशिष्ट वर्ण-समूह की आवश्यकता है । जिस प्रकार सभी मनुष्य चेतन स्वरूप हैं, फिर भी व्यक्ति विशेष को प्रकट करने के लिए विशेष नाम या संकेत की आवश्यकता है, उसी प्रकार देवी-शक्ति की अभिव्यक्ति भी विशिष्ट नामों द्वारा होती है । भिन्न-भिन्न विभूतियों के भिन्न-भिन्न नाम हैं । उन्हीं को मन्त्र कहा जाता है । नाद बिन्दु और वर्ण सभी अभिव्यक्ति के रूप में हैं, इनकी विशिष्ट रचनाएँ शक्ति की विभिन्न अभिव्यक्तियाँ अर्थात् देवता हैं । देवता वाच्य है और मन्त्र या इस प्रकार की रचनाएँ वाचक ।

जो शब्द या ध्वनि हमें सुनाई पड़ती है, उसे वैखरी कहा जाता है । यह शब्द का स्थूल रूप है । उसका सूक्ष्म रूप 'पश्यन्ती' है, जहाँ उसका विचारों के रूप में प्रथम उन्मेष होता है । उसके भी ऊपर परावाक् है जो सबका कारण है । मन्त्र कुलकुण्डलिनी अर्थात् शब्द ब्रह्म के अभिव्यक्त रूप हैं, वह प्रत्येक जीवात्मा में विद्यमान हैं । बाह्य-ध्वनि या वैखरी शब्द प्राण-शक्ति के ही रूपान्तर हैं । कुण्डलिनी उसका मूल-स्रोत है, हमारा जीवन उसी पर अवलम्बित है । उसमें गुञ्जन के समान एक मधुर ध्वनि निरन्तर निकलती रहती है जो वर्ण या शब्द रूप नहीं होती । इसको अनाहत नाद कहा जाता है । वही ध्वनि जब कण्ठ, श्रोत्र आदि स्थानों से टकरा कर बाहर निकलती है तो वर्णात्मक बन जाती है ।

टँककर खाकर निकलने के कारण इसे आहत कहा जाता है । जिस प्रकार वाह्य-आकाश में वायु की हलचल से तरंगें उठती हैं और वे विभिन्न प्रकार की ध्वनियाँ बन जाती हैं, उसी प्रकार शरीरस्थ आकाश में प्राण वायु के संचार से ध्वनियाँ उत्पन्न होती हैं । कुण्डलिनी ही परमात्मा है, उसी में सभी अक्षर प्रतिष्ठित हैं । वही चित्-शक्ति है, जो वर्ग और शब्दों के रूप में प्रकट होती है । वर्णमाला के अक्षर वास्तव में देखा जाय तो अक्षर या शाश्वत्-ब्रह्म के यन्त्र हैं । साधक को उसका साक्षात्कार तभी होता है, जब साधना के द्वारा उसकी शक्ति मन्त्र शक्ति में मिल जाती है । कुण्डलिनी शक्ति का सूक्ष्म रूप है, वही स्थूल रूप में प्रकट होकर विभिन्न देवताओं का आकार ले लेती है । यही स्थूल रूप मन्त्र का अधिष्ठाता होता है, जिसे देवता कहा जाता है । साधक का लक्ष्य सूक्ष्म रूप होता है । मन्त्र और देवता ब्रह्म के ही दो रूप हैं, वे ही शिव और शक्ति हैं ।

मन्त्र की प्रार्थना समझना भी ठीक नहीं है, प्रार्थना में उपासक अपनी इच्छा या कामना देवता के सामने प्रकट करता है, किन्तु मन्त्र में किसी प्रकार की कामना नहीं रहती । प्रार्थना में साधक के अपने शब्द होते हैं, अपने भावों को वह निजी भाषा में प्रकट करना पसन्द करता है, इसके विपरीत मन्त्रों की भाषा स्थिर और शाश्वत् होती है । मन्त्र स्वयं देवता होता है । उसमें अक्षर विन्यास का निश्चित क्रम होता है । इष्ट फल की प्राप्ति के लिए मन्त्र का उच्चारण वर्ण और स्वर के अनुसार होना चाहिए । अनुवाद करने पर मन्त्र मन्त्र नहीं रहता ।

मन्त्र का विधिपूर्वक पुनः पुनः उच्चारण करने से वही संस्कार बन जाता है, और अन्य ध्वनियों के संस्कार लुप्त हो जाते हैं, फलस्वरूप आत्मा से देवता का भेद करने वाले आवरण हटते चले जाते हैं और साधक स्वयं देवता रूप हो जाता । बृहद्-गान्धर्व तन्त्र (अ० ५) में कहा है—

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि बीजानां देव-रूपताम् ।

मन्त्रोच्चारणमात्रेण देव-रूपं प्रजायते ॥

हे देवी, मुनी, मन्त्र देव रूप होने हैं उनका उच्चारण करने पर देवता का साक्षात्कार हो जाता है।

मन्त्र-सिद्धि का अर्थ है मन्त्र का प्रभावशाली बनना, जिससे वह अभीष्ट फल प्रदान कर सके। जिसमें यह शक्ति आ जाती है उस साधक को मन्त्र-सिद्ध कहा जाता है। प्राणसोपनिषी में आया है, 'साधक जो कुछ चाहता है, अवश्य प्राप्त होता है।' यत्र एक शक्ति है जिससे अभीष्ट फल की प्राप्ति अवश्य होती है, वह फल भौतिक हो या भौतिकोत्तर। उससे भोग और मोक्ष दोनों प्राप्त होते हैं। सिद्धि जप का अवश्यप्राप्ती परिणाम है।

कुछ मन्त्रों का प्रयोग प्रार्थना के रूप में भी किया जाता है, किन्तु किसी भी मन्त्र को निरी प्रार्थना कहना ठीक नहीं है। उदाहरण के रूप में गायत्री मन्त्र को उपस्थित किया जा सकता है। इसका प्रारम्भ ओ३म् के साथ होता है, जिसमें तीन अक्षर हैं, प्रथम अ ब्रह्मा या सृजन-शक्ति का चोतक है, द्वितीय उ विष्णु अर्थात् पालनशक्ति का और तृतीय म् इन्द्र अर्थात् संहार शक्ति का। भू, भुव, स्व, ये तीन शब्द तीनों लोकों को प्रकट करते हैं, इन्हीं का नाम सत्तर है। ओ ओ३म् या सूर्य के रूप में ईश्वर का प्रकट रूप है। समस्त मन्त्र का अर्थ है हृष्य तीन लोकों के रूप में समस्त विश्व के रक्षयिता सूर्य देवता का ध्यान करें। ओ३म् अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु और महेश उसी के विविध रूप हैं। यह हमारी बुद्धि का संचालन करे।

जब हम किसी व्यक्ति का नाम राम रख देते हैं तो वही राम शब्द का असली अर्थ नहीं लिया जाता। वही राम उस व्यक्ति का संकेत बन जाता है। इसी प्रकार ॐ भी ईश्वरीय शक्ति का संकेत है, उसके द्वारा सृष्टि, स्थिति और प्रलय के रूप में ईश्वर के तीनों कार्यों की अभिव्यञ्जना होती है। जैन, बौद्ध आदि सम्प्रदायों में भी ॐ शब्द का प्रयोग होता है। वे इसे अपने-अपने अभीष्ट देवता का संकेत मानते हैं। मन्त्र शास्त्र का एक मात्र आधार वै संकेत है। तन्त्रशास्त्र में ऐसे संकेतों की विशाल

संख्या है। उदाहरण के रूप में ह्रीं माया बीज है, श्रीं लक्ष्मी बीज, क्रीं काली बीज, ह्रम् गूर्च बीज, ह्रम् वर्म बीज और फट् अस्त्र बीज, रं अग्नि बीज, हं योनि बीज, क्लीं काम बीज, स्त्रीं वधू बीज, ऐं सरस्वती बीज। बीज का अर्थ है संकेत। प्रत्येक देवता का एक बीज या संकेत होता है और उसका पूजा में प्रयोग किया जाता है।

उपयुक्त सभी बीज साधारण प्रयोग में आ रहे हैं। उनकी संख्या विशाल है। कुछ बीज देवता के प्रथम अक्षर द्वारा बनाए गए हैं, उदाहरण के रूप में गणेश के लिए 'गं', दुर्गा के लिए 'दं' आदि। जैन मन्त्र शास्त्र में अरिहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और साधु रूप पंच-परमेष्ठी के लिए 'असिमाउसा' बीजाक्षर बन गए हैं।

प्रत्येक बीजाक्षर के अन्त में अनुस्वार या चन्द्रबिन्दु होता है, इसे नाद कहा जाता है। इनका सर्वत्र एक-सा अर्थ है। वे प्रत्येक अक्षर के शक्तितत्त्व को प्रकट करते हैं। ईश्वर की जो शक्तियाँ बाह्य जगत की सृष्टि से पहले अप्रकट होती हैं, उन्हीं को नाद द्वारा प्रकट किया जाता है। अन्य अक्षर शक्ति की उत्तर अभिव्यक्तियों के प्रतीक हैं। दूसरे शब्दों में वे अभिव्यक्त देवता के विभिन्न रूप हैं, उनका वर्णन आगे किया जायगा।

इन अक्षरों की व्याख्या अनेक प्रकार से की जाती है। उदाहरण के रूप में भुवनेश्वरी या ह्रीं माया बीज को प्रस्तुत किया जा सकता है। प्राण-तोषिणी में वरदा-तन्त्र का उद्धरण देते हुए इसकी नीचे लिखी व्याख्या की गई है—

ह्र् = शिव, र् = शक्ति प्रकृति, ई = महामाया म् (नाद और बिन्दु)
= सृजनशक्ति अर्थात् ब्रह्म या ईश्वर।

इसका फल दुःख-निवृत्ति बताया गया है। इस बीजाक्षर का प्रयोग महामाया या भुवनेश्वरी की पूजा में होता है वह तुरीया अवस्था में नाद या बिन्दु है और अभिव्यक्त अवस्था में शिव-शक्ति।

देवी गीता में भी वह बात अन्य प्रकार में प्रकट की गई है।

ह् = स्थूल-दरीर, र् = सूक्ष्म-दरीर, ई = कारण-दरीर और म् = तुरीयावस्था। ह्री मन्त्र के द्वारा साधक तुरीया और कारण-शक्ति का आह्वान करता है, जिससे अन्य सभी रूप प्रकट हुए हैं। श्री का उपयोग लक्ष्मी की पूजा में होता है। स् = महालक्ष्मी, र् = धन, ई = सन्तोष या सुख जो लक्ष्मी से प्राप्त होता है। काली की पूजा में क्री का उपयोग होता है। क् = काली, र् = ब्रह्म, ई = महामाया। ऐं का उपयोग सरस्वती की पूजा में होता है इसे वाग्मव अर्थात् वाणी का उत्पादक माना जाता है। जिस प्रकार वैदिक मन्त्रों में आहुतियाँ देते समय स्वाहा या वषट् का प्रयोग होता है उसी प्रकार तांत्रिक मन्त्रों में फट् का प्रयोग किया जाता है। इसे रक्षा बीज माना जाता है।

देवता के मुख्य-मन्त्र को मूल-मन्त्र कहते हैं। इनका विभाजन सौर और सौम्य के रूप में भी किया जाता है। सौरमन्त्र पुंलिंग होते हैं और सौम्य स्त्रीलिंग। इसी प्रकार कुंज मन्त्र नपुंसक लिंग भी होते हैं। मन्त्रों में लिंगों का यह विभाजन उनकी उन्नता तथा भावों के आधार पर किया जाता है। स्त्रीलिंग के मन्त्रों को प्रायः विद्या कहा जाता है। नपुंसक लिंग के मन्त्रों में नम लगा रहता है। हुं और फट् पुंलिंग मन्त्रों में तथा य या स्वाहा स्त्री-लिंग मन्त्रों में।

नित्या-तन्त्र में अक्षरी की सख्या के आधार पर मन्त्रों के अनेक नाम हैं।

१. बीज—यह साधारणतया एकाक्षर होता है।
२. पिण्ड।
३. वर्तरी।
४. मन्त्र।
५. माला।

सारदा तन्त्र में बताया गया है कि परमेश्वर सच्चिदानन्द रूप है।

उससे शक्ति का आविर्भाव हुआ, शक्ति से नाद का और नाद से विन्दु का—

सच्चिानन्द विभवात् सकलात् परमेश्वरात् ।

आसीच्छक्तिस्ततो नादो नादाद् विन्दुसमुद्भवः ॥

यहाँ सकल परमेश्वर शिव तत्त्व है । शक्ति दूसरा तत्त्व है, उसमें तीन शक्तियाँ हैं—समनी, व्यापिनी और अञ्जनी । मन्त्र की प्रथम अभिव्यक्ति नाद के रूप में होती है, वही इसका प्रथम जन्य कारण है । वह शब्द का सूक्ष्म रूप है, उसीसे मन्त्र उत्पन्न होता है । नाद तीन प्रकार का होता है ।

महानाद—नाद के रूप में शब्द ब्रह्म का प्रथम प्रस्फुरण ।

नादान्त—समस्त विश्व का नाद से व्याप्त होना ।

निरोधिनी—अव्याकृत ध्वनि की और प्रथम भुकाव ।

नाद के ये तीनों रूप शब्द नामक तत्त्व में विद्यमान हैं । उसका वाच्य को प्रकट करने के लिए प्रथम प्रस्फुरण अर्धचन्द्र कहा जाता है । इसके पहले की सारी क्रिया मानसिक होती है । अर्धचन्द्र का निवास विन्दु में है । ये दोनों ईश्वर तत्त्व में रहते हैं । कामकला के रूप में महा-विन्दु तीन प्रकार का होता है ।

(१) अव्याकृत शब्द और अर्थ का भेद होने से पहले की अवस्था ।

(२) अव्याकृत चेतना जिसे अभिव्यक्त शब्द ब्रह्म या ब्रह्म भी कहा जाता है । वह तीन शक्तियों के रूप में अभिव्यक्त होता है । इच्छा शक्ति क्रिया-शक्ति और ज्ञान शक्ति । उसी से सत्त्व, रज और तम तीन गुण, सूर्य, चन्द्र और अग्नि के रूप में तीन विन्दु या कार्य रुद्र, विष्णु और ब्रह्मा के रूप में तीन देवता प्रकट होते हैं ।

इन सब की उत्पत्ति, प्रकाश और विमर्श शक्ति के मेल से होती है ।

ईश्वरीय इच्छा के इन तीन रूपों को कामबला कहा जाता है इसका अर्थ है प्रवचन की इच्छा और तत्सम्बन्धित प्रथम चेष्टाएँ ।

विद्वत् के मूल कारण को देवी त्रिपुरसुन्दरी और कामेश्वरी के रूप में उपस्थित किया जाता है । आगमों में इन्हीं की पूजा का वर्णन है । काम-बला विलाम का अर्थ है शिव और शक्ति का मगम । जीव अहङ्कार के कारण अपने सांख्यिक रूप का नहीं समझ पाना ।

बड़ विमर्श प्रकृत है और अहङ्कार अविद्या शक्ति । इसी अविद्या शक्ति के कारण मात और ज्ञेय, चेतन और जड़, शब्द और अर्थ आदि द्वैत की उत्पत्ति होती है । विमर्श और अविद्याशक्ति, एक दूसरे के कारण नहीं हैं । साथ ही एक को दूसरे से पृथक् नहीं किया जा सकता, दोनों का अविनाभाव है अर्थात् एक के बिना दूसरे का अस्तित्व सम्भव नहीं है, वे शब्द ब्रह्म के ही दो रूप हैं । विराट् के एक ही प्रस्फुरण से शब्द और अर्थ दोनों की उत्पत्ति होती है । दोनों उसकी चेतना में प्रस्फुरित होते हैं, एक ओर नाम, अभिव्यक्तियाँ या वाचक प्रस्फुरित होते हैं और दूसरी ओर रूप, आकार या वाच्य । दोनों एक ही प्रस्फुरण के दो प्रवाह हैं । फल स्वल्प एक दूसरे के साथ सम्बद्ध और परस्पर सापेक्ष हैं । शब्द की उत्पत्ति सृष्टि का एक रूप है । एकमात्र ब्रह्म ही शब्द और अर्थ दोनों का कारण है । एक ही शब्द ब्रह्म दो रूपों में विभक्त हो जाता है । शक्ति शब्द ब्रह्म है । वही सृष्टि के लिए उद्यत होती है, इसका अर्थ है पराविन्दु का काम बला के रूप में विस्फुरण । वही सब मन्त्रों का मूल है । शब्द ब्रह्म की परा वाक् कहा जाता है । सती से पश्यन्ती, मध्यमा और वैश्वरी के रूप में तीन प्रकार के शब्दों की सृष्टि होती है । इनमें अव्याकृत चेतना क्रमशः व्याकृत होती हैं और अन्त में ध्वनि का रूप ले लेती है । जो अर्थ रूप जगत् का दूसरा पक्ष है । इन तीन प्रकारों के लिये शरीर आवश्यक है । अतः वे जीवन में ही होते हैं । जीवन में शब्द-ब्रह्म कुण्ड-निनी शक्ति के रूप में सोया रहता है । वही पर-शब्द का निवास है । वज्र

मातृका या सूक्ष्म शब्दों के रूप में अभिव्यक्त होता है और सूक्ष्म शब्द या मातृकाएं स्थूल-शब्द या वर्णों के रूप में। वर्णों से शब्द बनते हैं, शब्दों से पद और पदों से वाक्य, उन्हीं को मन्त्र कहा जाता है।

शरीरस्थ पर-शब्द पश्यन्ती के रूप में अभिव्यक्त होता है। इसी को सामान्य-स्पन्द कहा जाता है। स्पन्द का अर्थ है हलचल, यह चेतना की प्रथम हलचल है। उसमें शब्द और अर्थ का भेद नहीं रहता। इसलिए इसे सामान्य कहा जाता है। इसका स्थान मूलाधार से लेकर मणिपूर-चक्र तक है और वह मानसिक हलचल तक सीमित है।

मणिपूर से ऊपर उठकर वह अनाहत चक्र में पहुँचती है। यहाँ भेद की प्रथम स्फूर्ति होती है जिसे विशेष-स्पन्द माना गया है। यहाँ सामान्य चेतना बुद्धि का रूप ले लेती है, जिसे हिरण्यगर्भ या मध्यमा-वाक् कहा जाता है।

यहाँ से ऊपर उठ कर वह कण्ठ में पहुँचती है और विराट् या बाह्य शब्द का रूप ले लेती है, इसी को वैखरी वाक् कहते हैं। यहाँ पहुँच कर मन्त्र मुख से निकलकर कानों में सुनाई पड़ता है। एक ही समष्टि चेतना से विचार, उन्हें प्रकट करने वाले शब्द तथा अभिधेय रूप स्थूल जगत् की उत्पत्ति होती है, अतः मातृका और वर्ण विश्व को उत्पन्न करने वाली उस महाशक्ति के ही अभिव्यक्त रूप हैं, उस से भिन्न नहीं हैं। 'अ' से लेकर 'हं' तक वर्णमाला ही देवी है जो मातृकाओं अर्थात् ईश्वरीय शक्तियों का बाह्य रूप है। ईश्वर की जो शक्तियाँ जड़ और चेतन जगत् के रूप में प्रकट होती हैं, देवी उनसे भिन्न नहीं है। इन वर्णों का विभिन्न केन्द्रों के साथ सम्बन्ध है जो प्राणशक्ति का संचालन करते हैं, ये केन्द्र भी उसी शक्ति के साथ सम्बद्ध हैं। ये ही हमारे विचारों और भावनाओं का संचालन करते हैं, जिन्हें चक्र कहा जाता है। इन्हीं के कारण आत्मा बन्धन में पड़ा हुआ है। सृजन-शक्ति का अर्थ है शिव और शक्ति का मेल। प्रत्येक अक्षर उनसे उत्पन्न होता है और उन्हीं का अंश है। वास्तव में देखा जाय तो वे शिव और शक्ति का ही रूप विशेष है। इसी आधार पर

तन्त्र-शास्त्र का कथन है कि देवता और मन्त्र परस्पर भिन्न नहीं हैं। संशय में मन्त्र वर्णों से बने हैं, वर्ण मातृकाएँ हैं, मातृकाएँ शक्ति हैं और शक्ति ही शिव है। शिव-शक्ति, नाद-शक्ति, बिन्दु-शक्ति, शब्द-ब्रह्म अथवा पर शब्द से मातृका, वर्ण, पद और वाक्य-रूप मन्त्र उत्पन्न होते हैं, जो व्यक्त ध्वनि के विविध रूप हैं।

मन्त्र का जागरण

अभीष्ट फल की प्राप्ति के लिए मन्त्र का चेतन या प्रबुद्ध होना आवश्यक है। बिना जागृत हुए कोई शक्ति फल नहीं देती, मन्त्र भी एक शक्ति है, उच्चारण या अर्थ जानने मात्र में वह जागृत नहीं होती, इसके लिए भावना की आवश्यकता है, पहले बताया जा चुका है कि मन्त्र चेतना-शक्ति का ही एक रूप है, साथ-स-उसका दूसरा रूप है। वास्तव में एक होने पर भी वह अपने को मन्त्र चेतना से भिन्न समझता है। जागरण का अर्थ है, उसके साथ अभेद की स्थापना। वही साधक मन्त्र-चेतना में विलीन हो जाता है। उस समय विचार का सम्बन्ध बौद्धिक या बाह्य चेतना तक सीमित नहीं रहता, वह ज्ञान, इच्छा तथा क्रिया के रूप में चेतना की प्रत्येक हलचल को व्याप्त कर लेता है। साधक की चेतना का प्रत्येक कण, चेतना से अनुप्राणित होने लगता है। मन्त्र शक्ति-विशेष है, उसके साथ अभेद स्थापित होने पर साधक शक्ति के साथ अभेद स्थापित कर लेता है। योग का यह सिद्धान्त है कि मन जब किसी वस्तु पर एकाग्र किया जाता है तो वह तद्रूप हो जाता है। जब साधक वर्ण या तत्त्वों के साथ अभेद स्थापित कर लेता है तो बाह्य विषयों का प्रभाव समाप्त हो जाता है, वह स्वयं उनका नियामक बन जाता है। कुण्डलिनी शक्ति चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रार में पहुँच जाती है और शिव के साथ मिल जाती है। साधक उससे भिन्न नहीं है, वह भी तत्त्व, वर्ण, मातृका आदि से ऊपर उठता हुआ शिव में विलीन हो जाता है, इसी का नाम समाधि है। वर्ण शिव-शक्ति रूप हैं, जब उन पर मन को

स्थिर किया जाता है तो वह सम्बद्ध देवता की ओर उत्तरोत्तर आकृष्ट होता चला जाता है। अन्त में तद्रूप हो जाता है। इस प्रकार दैवी-शक्ति साधक के मन में उतर आती है।

मंत्र की दो शक्तियाँ

प्रत्येक मन्त्र में दो शक्तियाँ होती हैं। वाच्य शक्ति और वाचक शक्ति। मंत्र वाचक शक्ति है और सम्बद्ध देवता वाच्य शक्ति। उदाहरण के रूप में—दुर्गा से सम्बद्ध समस्त मन्त्रों में दुर्गा अधिष्ठात्री देवी है और महामाया उसकी शक्ति। इसी प्रकार विष्णुसहस्रनाम में कृष्ण देवता हैं और देवकी पुत्र शक्ति हैं। जिस प्रकार फल में बीज होता है, इसी प्रकार वाचक शक्ति में वाच्य शक्ति रहती है। किन्तु जिस प्रकार फल का उद्घाटन किए बिना बीज नहीं देखा जा सकता इसी प्रकार वाचक शक्ति का रहस्य जाने बिना वाच्य शक्ति समझमें नहीं आती। वाच्य शक्ति मन्त्र का जीवन है और वाचक शक्ति शरीर, जो जीवन को धारण करता है। जीवन के बिना शरीर का कोई मूल्य नहीं है। साथ ही शरीर के बिना जीवन की रक्षा नहीं हो सकती। मन्त्र सिद्धि के लिए दोनों आवश्यक हैं। वाचक शक्ति में जीवन डालने के लिए उसकी साधना आवश्यक है। चेतना हीन मन्त्र से सिद्धि प्राप्त नहीं की जा सकती।

पृथ्वी का पानी सूर्य की किरणों के संहारे ऊपर उठता है और आकाश में पहुँचकर बादलों का रूप ले लेता है। वही हरियाली देखकर वरसने लगता है, इसी प्रकार मन्त्र साधना द्वारा शक्ति प्राप्त करता है और साधक की मनोकामनाएँ पूर्ण करने लगता है। बादल छोटा सा दिखाई देता है किन्तु वरसने पर चारों ओर पानी ही पानी कर देता है। इसी प्रकार मन्त्र छोटा सा दिखाई देता है, किन्तु उसमें अनन्त शक्ति संनिहित होती है। उसे जागृत करना साधक का काम है।

जप के तीन प्रकार

जप का अर्थ है मन्त्र का उच्चारण। इसके साथ परमात्मा का ध्यान भी किया जाता है। यह तीन प्रकार का होता है।

(१) वाचिक—मन्त्र का वाह्य उच्चारण, जहाँ वह कानों में पड़ता है ।

(२) उपायु—इसमें वाह्य उच्चारण नहीं होता । केवल बिड़्ढ ओठ हिलते हैं । शब्द सुनाई नहीं पड़ता, केवल बिना नाद का प्रकट होता है । वाचिक की तुलना में यह श्रेष्ठ है ।

(३) मानस—मन ही मन मन्त्र को दोहराना । इसमें न नाद है और न दशम । मन में मन्त्र का ध्यान करते हुए उसे दो जाना है । यह जप सबसे श्रेष्ठ है ।

वाचिक जप में सावक का ध्यान, ध्वनि और उच्चारण पर है । उपायु में ध्वनि नहीं रहती, फिर भी बिड़्ढा और ओठों के पतल पर ध्यान बना जाता है । मानस-जप में केवल मन्त्र के अर्थ पर रहता है, इसी कारण उसे सर्वश्रेष्ठ माना गया है ।

जप द्वारा विचारों को साकार बनाने का प्रयत्न किया जात शब्द उन्हीं का एक आकार है । यह प्रयत्न उपर्युक्त तीन प्रकार के में उत्तरोत्तर अधिक शक्तिशाली होता है, इस दृष्टि से भी इनका अ महत्व है ।

जप की विधि

जप के लिए कुछ नियम बताए गए हैं, उन पर ध्यान देना आवश्यक है । पारोरिक-शुद्धि, वेशविन्यास, शुद्धवस्त्र, आसन आदि के निश्चित विधान किए गए हैं, इसी प्रकार कुछ बातें ॥ निषेध भी अभीष्ट फल की प्राप्ति के लिए जप की मर्यादा साक्षात्-बुरोडो तक । जाती है । साधारणतया एकबार में कम से कम १०८ जप किए जाने गणना माला या हाथ के द्वारा की जाती है । माला में १०८ मण होने हैं । बर-जप अर्थात् हाथ से किए जाने वाले जप में दाहिने हाथ अंगुठों को अंगुलियों की धोरों पर रखकर गिनती की जाती है । १

अनेक प्रकार हैं। साधारणतया अनामिका के मध्यम पोर पर अँगूठा रख कर गणना प्रारम्भ की जाती है। क्रमशः अनामिका के नीचे का पोर कनिष्ठा के नीचे का पोर, विचला पोर, ऊपर का पोर, अनामिका के ऊपर का पोर, ज्येष्ठा के ऊपर का पोर, तर्जनी के ऊपर का पोर, विचला पोर और नीचे का पोर स्पर्श किया जाता है। इस प्रकार एकवार में दस की गणना की जाती है।

पतंजलि ने जप के साथ अर्थ की भावना पर भी बल दिया है। इसका अर्थ है शब्द और अर्थ में तादात्म्य या जीवित सम्बन्ध स्थापित करना। जब हम 'गाय' शब्द का उच्चारण करते हैं तो पशु विशेष की आकृति आँखों के सामने आ जाती है। इसे जीवित सम्बन्ध कहा जाता है। इसके विपरीत बहुत से शब्द ऐसे होते हैं जिनके उच्चारण करने पर किसी अर्थ का आभास नहीं होता। जब हम जल्दी-जल्दी माला फेरते हैं और मन अन्य स्थान पर घूमता रहता है तो उच्चारण किया गया शब्द किसी अर्थ को अभिव्यक्त नहीं करता। उससे हमारे सामने कोई वस्तु उपस्थित नहीं होती। ऐसे शब्द को शुष्क या निर्जीव कहा जाता है। भावना द्वारा उसमें प्राण प्रतिष्ठा की जाती है, अर्थ का चिन्तन करते रहने से उसका शब्द के साथ ऐसा सम्बन्ध जुड़ जाता है कि उच्चारण करते ही उसकी मूर्ति सामने आने लगती है। ऐसे शब्द को चेतन या सजीव कहा जाता है। वही मन्त्र का रूप ले लेता है। इसका अर्थ है वह शब्द जिसके द्वारा देवता को पुकारा जाता है।

उदाहरण के रूप में परिवार में किसी सदस्य का नाम कृष्ण है और वह सोया हुआ है। जब कृष्ण-कृष्ण कहकर उसे पुकारा जाता है तो वह जाग जाता है और हमारी इच्छानुसार काम करने लगता है। इसी प्रकार देवता हमारी आत्मा की सुप्त शक्तियाँ हैं। मन्त्रोच्चारण और अर्थ की भावना करने से तत्तद् शक्ति के साथ-तत्तद् शब्द का सम्बन्ध जुड़ जाता है और उसका उच्चारण करने पर वह प्रकट होजाती है।

ॐ का सम्बन्ध चिरन्तन काल से परमात्मा के साथ जुड़ा हुआ है। अथ की भावना द्वारा वह जागृत और तीव्र हो जाता है। भावना में जितनी उत्कटता होगी, सम्बन्ध उतना ही अधिक शक्तिशाली होगा। इस प्रकार जीवित सम्बन्ध स्थापित होने पर ॐ का उच्चारण करते ही परमात्मा का वह रूप हमारे सामने उपस्थित होने लगेगा।

यहाँ एक प्रश्न होता है कि परमात्मा का रूप क्या है? भावना में किस रूप का ध्यान करना चाहिए। इसके उत्तर में एक बात ममत्ते की आवश्यकता है। परमात्मा का अपने आप में कोई रूप नहीं है। किंतु वह समस्त रूपों में प्रकट होता है। मगधगीता में भगवान् कृष्ण कहते हैं 'हे अर्जुन' जहाँ कहीं ऐश्वर्य अथवा विशेष प्रकार की शक्ति दिखाई देती हो, विशेष प्रकार के ज्ञान की अभिव्यक्ति हो रही हो, विशेष प्रकार का सौंदर्य दिखाई देता हो उसे मेरा ही अंश समझो। सारी अभिव्यक्तियाँ मेरे ही रूप हैं।' उनमें से किसी भी रूप का ध्यान किया जा सकता है। किंतु जिस अभिव्यक्ति को लिया जाय, उसी पर स्थिर रहना चाहिए। बदलते रहने से मन को चितना क्षीण होने लगती है। रूप की झलक धु धली हो जाती है।

भावना का दूसरा कार्य है अन्य सत्कारों को दूर करना। हमारे मन में अनेक प्रकार की इच्छाएँ और सत्त्वविकल्प होते रहते हैं। किंतु जब मन में एक ही बात का बारबार चिंतन किया जाता है, तो अन्य सत्कार मिटते चले जाते हैं।

ऐसा भी देखा गया है कि हम बुद्धि द्वारा अपने हितहित को सोचने हैं और किसी काम को करना अच्छा नहीं समझते। फिर भी, मन उस ओर दौड़ता रहता है। उदाहरण के रूप में रोमी यह जानता है कि अशुभ वस्तु खाने से हानि होगी। फिर भी उसे खाने की इच्छा होती रहती है। मन को जितना रोकता है, उतना ही विरोध उत्कट होता जाता है। इसी को अतर्क कहते हैं। इसमें पड़ने पर बुद्धि मलिन और

स कुंठित हो जाता है । व्यक्ति अपने को निर्बल तथा कायर मानने
 ला है । इसे दूर करने के लिए भावना बहुत बड़ी शक्ति है । हम
 बात को अच्छा या बुरा मानते हैं उसका बारबार चिंतन करना
 हुए । इससे विचार शक्ति प्रबल होती जाएगी और वह विरोधी इच्छा
 दबा देगी । एक दिन ऐसा आएगा जब मन बुद्धि का साथ देने
 ला । अर्थात् जिस बात को हम अच्छा मानते हैं, उसी की इच्छा
 लेगी । जिसे बुरा मानते हैं, उसकी नहीं होगी । गीता में बताया गया है
 भावना के बिना शांति प्राप्त नहीं होती अर्थात् मन और बुद्धि में द्वन्द्व
 होता है, सुख प्राप्त नहीं होता । बुरे संस्कारों को दूर करने और अच्छे
 संस्कारों को डालने के लिए भावना बहुत बड़ी शक्ति है ।

यहाँ प्रश्न होता है क्या भावना और जप एक साथ चल सकते हैं ।
 में शब्द का उच्चारण किया जाता है और भावना में मानसिक
 चिंतन । महर्षि व्यास ने इसका उत्तर देते हुए कहा है—

स्वाध्यायाद् योगभासीत योगात् स्वाध्यायमामनेत् ।

स्वाध्याययोगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥

अर्थात् स्वाध्याय के द्वारा योग पर पहुँचना चाहिए और योग के
 द्वारा स्वाध्याय करना चाहिए । इन दोनों के मेल से परमात्मा प्रकट
 होता है । यहाँ स्वाध्याय का अर्थ है : जप, और योग का अर्थ है :
 एकाग्रता । इन दोनों का बारी-बारी से अभ्यास करना चाहिए । जप करते
 करते मन एकाग्र हो जाता है । उसके पश्चात् जब तक हो सके जप, वन्द
 के एकाग्रता की स्थिति में रहना चाहिए । जब मन इधर-उधर जाने
 लगे तो पुनः जप प्रारम्भ कर देना चाहिए । इस प्रकार दोनों उपायों से
 अभ्यास करना चाहिए ।

नाम साधना

नाम और नामवान में नित्य संबंध है । जिस प्रकार बीज के साथ

वृक्ष और पत्त का सम्बन्ध है, उसी प्रकार भगवद्भ्राम के साथ भगवत्स्वरूप का सम्बन्ध है। भगवान का नाम माधारण शब्द नहीं होता, वह दिव्य वस्तु है। उसमें अचिंत्य शक्ति छिपी है।

परमार्थमा तीन गुरुओं की परिपूर्ण अवस्था है—शक्ति, ज्ञान और सुख। इन्हीं को ब्रह्मसं सत्, चिन् और आनन्द कहा जाता है। नाम में भी ये तीनों अव्यक्त अवस्था में रहते हैं, जब द्वारा उन्हें प्रकट किया जाता है।

जो साधक इन्हें अभिव्यक्त कर लेता है, उसे सिद्ध कहते हैं। उसके मुख से निकली हुई प्रत्येक बात सत्य सिद्ध होती है। उत्तर रामचरित में आया है—

लौकिकाना हि सायूनां अथ बाधनुवतते ।

ऋषीणा पुनराद्यानां बाधमर्थोनुपावति ॥

साक्षारिक दृष्टि से जो सज्जन हैं उनकी वाणी अर्थ अनुसरण करती है अर्थात् जैसी बात होती है मुख से वही ही निकलती है किंतु आद्य ऋषियों की बात दूसरी है। उनकी वाणी अर्थ का अनुसरण नहीं करती। इसके विपरीत अर्थ उनकी वाणी का अनुसरण करता है। वे जो कुछ मुँह से कहते हैं वही हो जाता है। इसी अवस्था को मन्त्रसिद्धि कहते हैं। जहाँ शब्द का उच्चारण करते ही सम्बद्ध शक्ति प्रकट होने लगती है, शब्द साकार रूप में लेते हैं।

उस अवस्था से पहले भी यह नहीं कहा जा सकता कि मन्त्र या शब्द का उच्चारण व्यर्थ जाता है। प्रत्येक मन्त्र का देवता या शक्ति विशेष के साथ सम्बन्ध है। भावनापूर्वक उच्चारण करने से उसमें प्राणों का संचार होता चला जाता है। 'वही उत्कृष्ट अवस्था में पहुँचने पर साकार शक्ति बन जाता है।

जाग्रत महापुरुष के मुख से निकले हुए नाम की तो बात ही क्या, साधारणतः उच्चारित नाम में भी विशेष प्रकार की शक्ति होती है।

बोध्य अर्थ की शक्ति के साथ योग होने पर नाम की निजी शक्ति आवरणमुक्त हो जाती है और उज्ज्वलरूप में प्रकट होने लगती है ।

नाम और नामाभास

साधना की दृष्टि से नामोच्चारण के दो भेद हैं—(१) नाम और (२) नामाभास । जब सिद्धगुरु शिष्य की योग्यता देखकर मंत्र प्रदान करता है तो उसे नाम कहा जाता है । वहाँ गुरु अपनी शक्ति का शिष्य में संचार करता है । ऐसी स्थिति में सिद्धि शीघ्र प्राप्त होती है । साधना के क्षेत्र में इसी को शक्तिपात कहा जाता है ।

गुरु के अभाव में जब कोई अपने आप किसी मंत्र का जप प्रारम्भ करता है तो उसे नामाभास कहते हैं । इसके द्वारा फल शीघ्र प्राप्त नहीं होता, फिर भी उसे व्यर्थ नहीं कहा जा सकता । जप करते रहने से भावना उत्तरोत्तर बलवती होती जाती है और एक दिन गुरु भी प्राप्त हो जाते हैं । परमात्मा स्वयं गुरु बन कर प्रकट होते हैं ।

गुरु के द्वारा जो मंत्र दिया जाता है, उसे जाग्रत नाम कहते हैं । इसका उच्चारण वही कर सकता है जिस पर परमात्मा की कृपा होती है, निजी पुरुषार्थ या कर्तृत्वाभिमान द्वारा किया गया नामोच्चारण इस अवस्था का नहीं प्राप्त करता ।

जिस पर भगवान् की कृपा होती है, उसके कंठ में नामस्वर्य ध्वनित हो उठता है । जो स्वतः चैतन्यमय है, उसके लिए बाह्य प्रेरणा की आवश्यकता नहीं होती, परन्तु नामाभास में उच्चारणकर्ता का कर्तृत्वाभिमान रहता है । तथापि दीर्घकाल तक विधि पूर्वक गुरूपदेश अथवा आंतरिक शुद्ध प्रेरणा के अनुसार उच्चारण करते-करते नामाभास भी नाम रूप में परिणत हो जाता है ।

दीर्घकाल तक नियमित रूप में नाम साधना करते रहते से यथा-समय भगवान् की कृपा का उद्भेक होता है, और वे पथप्रदर्शक गुरु के रूप में नाम-साधक भक्त के सामने आविर्भूत होते हैं ।

नाम-साधना के द्वारा वित्तशुद्धि तथा देहशुद्धि होती है, जब तक भक्त गुरु से बीज प्राप्त करने अपने अशुद्ध बीज देह को शुद्ध बाया में परिणत नहीं करता, तब तक वास्तविक साधना का भूतमान नहीं होता। प्राकृत शरीर ॥ भगवत्साधना नहीं होती। प्राकृत शरीर आत्मनिक विचार के अधीन है, इसके द्वारा अप्राकृत और निर्विकार भगवन्मूल्य को साधना सम्भव नहीं है।

बीज-साधना के पारस्पर्य समय बीज की अभिवृद्धि तथा उसके प्रभाव से मलिन मत्ता को दूर करना सम्भव हो जाता है। पञ्चभौतिक अशुद्ध शरीर का संस्कार हुए बिना प्रकृत साधन-मार्ग में प्रविष्ट होना दुष्कर है। गुरुप्रदत्त साधना के द्वारा भूत और वित्त शुद्ध हो जाने हैं। अशुद्ध शरीर विगलित हो जाता है और भाव के अनुसार अभिन्न शरीर का अभिवर्ध होना है। यह स्वभाव-शरीर कहा जाता है।

हमो का पारिभाषिक नाम है—‘भावदेह’। यह निर्मल, अजर और अमर होता है। सुधारिपाना, नाम शेष प्रभृति प्राकृतिक चर्मों से परे होता है। इन प्राप्त करने भक्त प्रवर्तक-अवस्था से साधक-अवस्था में पहुँचता है। स्मृत देह में अभिनिवेश या सादारण्य बोध के रहने हुए कोई साधना की जाय। यह अकृत्रिम अर्थात् स्वाभाविक नहीं हो सकती।

अब हम कुछ मंत्र और उनके ध्यानों का निरूपण करेंगे।

ऊँकार का ध्यान

सर्वं वेदा अत्यदमामनति

तपांसि सर्वाणि च यद् वरति ।

परिच्छतो ब्रह्मचर्य धरति

तत् ते पद सग्रहेण वशीमि ऊँ इत्येतत् ॥

—सब वेद जिस पद का प्रतिपादन करते हैं, सब तप (अग्निम साध्य के रूप में) जिस पद की घोषणा करते हैं, जिस पद की चाह से (मुमुक्षु) ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, उस पद को मैं तुम्हें सद्योप में कहता हूँ—वह पद है ‘ऊँ’।

एतद्ध्येवाक्षरं ब्रह्म एतद्ध्येवाक्षरं परं ।
 एतद्ध्येवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्य तत् ॥
 एतदासंवनं श्रेष्ठ मेतदासंवनं परं ।
 एतदासंवनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महीयते ॥

(कठ० २।१६-१७)

यही अक्षर ब्रह्म है और यही परब्रह्म, उसको जान लेने पर मनुष्य जो कुछ चाहता है, मिल जाता है। यही सर्वोत्तम आलम्बन है, यही सबका अन्तिम आश्रय; आलम्बन को भली भाँति जानकर साधक ब्रह्म-लोक में प्रतिष्ठा प्राप्त करता है।

ऊँकार का ध्यान

पतंजलि ने अपने योग-दर्शन में बताया है कि ऊँ शब्द परमात्मा का वाचक है। इसी को प्रणव कहा जाता है। जिसका अर्थ है वह शब्द जिससे परमात्मा की विशेष प्रकार से स्तुति की जाती हो। (प्रणयते अनेनेति प्रणवः) ध्यान में दो बातें आवश्यक हैं। एक ओर जप और दूसरी ओर अर्थ का चिन्तन। अर्थ चिन्तन के बिना निरे शब्द उच्चारण से अपेक्षित लाभ नहीं होता। भारत के सभी धर्मों ने ओम् के जप को स्वीकार किया है और उसकी व्याख्या अपने-अपने इष्ट देवता के अनु-सार की है।

सर्वप्रथम ऊँ का जप ध्वनि के रूप में किया जाता है। किन्तु धीरे धीरे अर्थ की अभिव्यक्ति तीव्र होती जाती है और साधक मानसिक जप की अवस्था में पहुँच जाता है। उसके पश्चात् वह भी नहीं रहती और समाधि प्राप्त हो जाती है।

उपनिषदों में आया है—

“प्रणवो धनुः शरोह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ।
 -अप्रमत्तेन वेदव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ॥”

प्रणव अर्थात् ओंकार धनुष है आत्मा बाण है और ब्रह्म उसका लक्ष्य । साधक को गावधान होकर वैषम्य करना चाहिए । जिन प्रकार बाण लक्ष्य में बिलीन हो जाता है उसी प्रकार आत्मा को ब्रह्म में लीन कर देना चाहिए । इस इलाक में ओ३म् भी उपमा धनुष में दी गई है । अर्थात् वह जोशक्ता का परमात्मा में बिलीन करने का साधन है ।

“बल्लेधया योनिगतास्य भुक्ति र्न दृश्यते सर्वे च सिममाशः ।

स पूय एषंधनयोनिगृह्यतद्गोमय र्धं प्रणवेन वेहे ॥”

(श्वेताश्वेतर०)

जिन प्रकार लकड़ी में छिपी आग दिखाई नहीं देती फिर भी उसका बीज बना रहता है । वही आग का स्पर्श होने पर प्रकट हो जाता है । उसी प्रकार हमारे शरीर में परमात्मा छिपे हुए है । प्रणव का ध्यान उन्हें प्रकट कर देता है ।

“स्ववेहमरणि कृत्वा प्रणव चीतरारणिम् ।

ध्याननिर्मपमाभ्यासाद् देव वन्देन्निगूढवत् ॥”

प्राचीन समय में दो लकड़ियों का परस्पर घिस कर आग जलाई जाती थी । यही उसी की उपमा देकर परमात्मा के साक्षात्कार का उपाय बताया गया है—‘साधक अपने को नीचे की लकड़ी समझे और प्रणव की ऊपर की लकड़ी । ध्यान रूपी रगड़ के द्वारा सोयी हुई परमात्मा रूपी अग्नि को उद्बुद्ध करे ।

भगवद्गीता में आया है—

ओमित्येकाक्षर ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।

॥ प्रप्राप्तिं त्यजन्देह स याति परमा गतिम् ॥”

(अध्याय ८, श्लोक १३)

अर्थात् जो व्यक्ति ओ३म् के रूप में अक्षर ब्रह्म का उच्चारण और

मेरा स्मरण करता हुआ शरीर को छोड़ता है वह उच्चतम गति को प्राप्त होता है ।

अब हम ओ३म् का ध्यान करने के कुछ प्रकारों का निरूपण करेंगे ।

प्रथम रूप

पतंजलि ने ईश्वर की व्याख्या शुद्ध पुरुष या आत्मा के रूप में की है । वह ऐसा व्यक्तित्व है जिसमें कोई दोष नहीं है । जो नित्य मुक्त तथा नीचे लिखी चार बातों से सर्वथा अस्पृष्ट है ।

(१) क्लेश—आत्मा को मलिन करने वाले दोष । ये पाँच हैं—
अविद्या, अस्मिता अर्थात् अहंकार, राग, द्वेष और अभिनिवेश अर्थात् मिथ्या आग्रह ।

(२) कर्म—क्लेशों के कारण आत्मा में उत्पन्न होने वाले कुसंस्कार, जो समय आने पर भले-बुरे रूप में परिणत होते रहते हैं ।

(३) विपाक—कर्मों का भले-बुरे रूप में फल देना ।

(४) आशय—सचित्त कर्मों का सुप्त संस्कार के रूप में रहना ।

परमात्मा इन चारों से मुक्त और सदा शुद्ध है ।

वह सर्वज्ञ तथा सर्वशक्तिमान् है । ज्ञान, शक्ति और सुख की पराकाष्ठा है । वह चिरन्तन पुरुष है, समस्त विश्व उससे प्रकट हुआ है । उसी में स्थिर है और उसी में लीन हो जायगा ।

इस प्रकार ध्यान करने से मन में शक्ति और ज्ञान का संचार होता है । सुख की वृद्धि होती है, आत्मा को दुर्बल बनाने वाले संस्कार दूर होने हैं ।

द्वितीय रूप

हम जिस शब्द का उच्चारण करते हैं वह कंठ, तालु आदि स्थानों का स्पर्श करके निकलता है । अंदर से ध्वनि उठती है और मुख के

अतर्गत विभिन्न स्थानों का स्पर्श करके विभिन्न रूप ले लेती है। इसे वैखरी वाक् कहा जाता है। उसका कारण मध्यमा वाक् होता है जो हृदय में रहती है। यह प्राण वायु का प्रथम स्पन्दन है, इसका कारण पदयती वाक् है, जो विचारात्मक होता है और उसका कारण परा वाक्, जो शब्द-ब्रह्म के रूप में सारे विश्व का व्याप्त किए हुए है। वह सात समुद्र के समान है, पदयती उसको पहली तरंग है, जो उत्तरोत्तर छोटी लहरों में परिणत होकर वैखरी का रूप ले लेती है। ओं की ध्वनि हमारे हृदय में मत्त चलती रहती है और ज्ञान बढ़ करने पर मुनाई पड़ती है। वह परा वाक् की स्वाभाविक अभिव्यक्ति है। उसके द्वारा हम परब्रह्म परमात्मा का सकेत मिलता है। यह ओं का आंतरिक ध्यान है। कानों में धगुली लगाकर हम उस अतर्ध्वनि का श्रवण और परमात्मा के सकेत के रूप में ध्यान करना चाहिए।

विज्ञान का यह निष्ठात है कि जहाँ क्रिया या हसचल है, वहाँ एक प्रकार का कंपन होता है और वह कंपन शब्द को उत्पन्न करता है। ओं इसी कंपन की अभिव्यक्ति है। पुरुष का प्रकृति के साथ सवध होने पर जो सर्वप्रथम क्रिया होती है, वही कंपन है। ओ३म् के द्वारा उसका ध्यान किया जाता है। प्रकृति का सवध होने पर पुरुष जब सृष्टि रचना की ओर उन्मुख होता है तो उसे ईश्वर कहा जाता है। प्रणव या ओ३म् उसी का वाचक है।

तृतीय रूप

ओ३म् में तीन मात्राएँ हैं। अ, उ और ऋ उनके ऊपर षट्त्रिंशद्विंशति नामात्राओं से परे हैं। तीन मात्राएँ प्रकृति के तीन गुणों को प्रकट करती हैं। सबसे नीचे तमोगुण है, उसके ऊपर रजोगुण और उसके ऊपर सत्व। तमोगुण अज्ञान तथा जड़ता का प्रतीक है। वह स्पून तथा अज्ञेयन सृष्टि में प्रकट होता है। रजोगुण इच्छा तथा क्रिया शक्ति का कारण है। यही राग द्वेष अहंकार आदि के रूप में परिणत होता है और विविध प्रकार के

कार्यों के लिए प्रेरित करता है। सत्त्वगुण आरोग्य, सुख और ऐश्वर्य का कारण है। तीनों के ऊपर चंद्रबिंदु शुद्ध पुरुष या परमात्मा को प्रकट करता है। ध्यान करते समय तमोगुण से प्रारंभ करना चाहिए और यह सोचना चाहिए कि हम पर किस गुण का प्रभाव है। धीरे-धीरे ऊपर उठकर शुद्ध परमात्मा की स्थिति में पहुँचने का प्रयत्न करना चाहिए।

चतुर्थ रूप

हमारे व्यक्तित्व में चार बातें मिली हुई हैं। सबसे ऊपर स्थूल शरीर है जो हाडमांस, त्वचा आदि का बना है। उसके अंदर सूक्ष्म शरीर है जिसके सत्रह अवयव हैं —

(त) पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ: श्रोत्र, चक्षु, नासिका, रसना, तथा त्वचा। ये क्रमशः शब्द, रूप, गंध, रस तथा स्पर्श को ग्रहण करती हैं।

(ख) पाँच कर्मेन्द्रियाँ — वाक् अर्थात् जिह्वा, पाणि अर्थात् हाथ, पाद अर्थात् पैर, पायु अर्थात् गुदा और उपस्थ अर्थात् कामेन्द्रिय। इनके द्वारा क्रमशः बोलने, पकड़ने, चलने, मलत्याग और आनंदोपभोग के कार्य होते हैं।

(ग) पाँच प्राणवायु — (१) प्राण, यह हृदय में रहता है और श्वासोच्छ्वास के रूप में परिणत होता है। (२) अपान, यह गुदा में रहता है और मलत्याग में सहायक होता है। (३) समान, नाभि मंडल में रहता है और अन्न और जल का शरीर में समुचित वितरण करता है। (४) व्यान, यह सारे शरीर में रहता है और रक्त का संचार करता है। (५) उदान, यह कंठ में रहता है और शब्दों के रूप में परिणत होता है।

(घ) मन — चित्त की संकल्प विकल्पात्मक अवस्था। मन ही समस्त इच्छाओं और रागद्वेष का कारण होता है।

(ङ) अहंकार — मैं और मेरे की भावना। यही मनुष्य को बंधन में डालती है।

इन सबहु अवयवों का मूझम शरीर बनता है ।

मूझमशरीर का कारण कारण-शरीर है । इसका अर्थ है प्रकृति और । मयदा जड़ और चेतन का प्रथम संबन्ध । इसी को बुद्धि या महत्तत्त्व । जाता है । उसमें परे शुद्ध पुरुष है । ओम्कार में इन्ही चारों तत्त्वों ध्यान किया जाता है । सबसे नीचे स्थूल शरीर है, उसके ऊपर सूक्ष्म । र, उसके ऊपर कारण शरीर और उसके ऊपर चतुर्विध के रूप में शुद्ध । । माय ही यह भी मोक्षना चाहिए कि हमारे व्यक्तित्व पर कौन सा । र छाया हुआ है । जो मनुष्य स्थूल शरीर की आवश्यकताओं से दबा । है जिसको नाने-पीने आदि के अतिरिक्त कुछ नहीं सूझता, वह पशु । भूमिका पर है । उससे उत्कृष्ट यह है जो त्रियाशील है, जिसकी । द्विषा, वसे द्विषा, प्राण तथा मन काम करते हैं । उसका प्रेरक भूकार । है । वह समाज में प्रतिष्ठा तथा भय चाहता है ।

उसमें ऊपर वह है जिसमें कोई इच्छा नहीं होनी, फिर भी सत्कार के । व सम्बन्ध जोड़े हुए है । इसी सम्बन्ध में उसे आनन्द की अनुभूति । गी है । माय ही भले-बुरे परिणामों से अतिथि रहता है । उससे भी । र वह शुद्ध पुरुष है जो इन बन्धनों को पार कर चुका है । साधक को । रीतिर ऊँची भूमिकाओं पर उठने का अभ्यास करना चाहिए । निषयो में स्थूल शरीर को अप्रमय कोष कहा गया है । सूक्ष्म शरीर । न कोषों में विभक्त है—प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय । कारण । र आनन्दमय कोष है । उसके ऊपर शुद्ध पुरुष या आत्मा है ।

म रूप-चार अवस्थाएँ

व्यक्तित्व के समान विश्व की भी चार अवस्थाएँ हैं । सबसे नीचे । ल जगत् है जो आँखों से दिखाई देता है । इसकी प्रतीति जाग्रत् अवस्था । होनी है । यहाँ मन और इन्द्रियाँ दोनों काम करते हैं । उसके ऊपर । म जगत् है जिसकी प्रतीति स्वप्न में होती है । जहाँ केवल मन काम । ला है, इन्द्रियाँ नहीं । उससे ऊपर कारण जगत् है । इसकी प्रतीति

सुषुप्ति अर्थात् गच्छनिद्रा में होती है। वहाँ मन भी काम नहीं करता। केवल अस्तिस्व का भान रह जाता है। उससे ऊपर तुरीयावस्था है, जहाँ जीव ब्रह्म में लीन हो जाता है, तृतीय अवस्था में निद्रा या अज्ञान बना रहता है। और जागने पर पुनः संसार में प्रवेश हो जाता है। किन्तु तुरीयावस्था प्राप्त होने पर माधक जीवमुक्त हो जाता है। वह आत्मा का शुद्ध रूप है, जो चन्द्राविन्दु के द्वारा प्रकट किया जाता है। विषय की इन चार अवस्थाओं के साथ जीवन और परमात्मा के भी चार रूप हैं— प्रत्येक रूप अपनी-अपनी अवस्था का अभिमानी होता है अर्थात् उसके साथ अपना सम्बन्ध जोड़े हुए है।

स्थूल जगत् तथा स्थूल शरीर के साथ सम्बद्ध आत्मा को 'विश्व' कहा जाता है। यह उसकी जाग्रत् अवस्था है। सूक्ष्म जगत् तथा सूक्ष्म शरीर के साथ सम्बद्ध आत्मा को तेजस् कहा जाता है। यह उसकी स्वप्न अवस्था है। संप्रज्ञात समाधि में भी यही अवस्था रहती है। कारण जगत् तथा कारण शरीर के साथ सम्बद्ध आत्मा को प्राज्ञ कहा जाता है। यह उसकी सुषुप्ति अवस्था है। उस समय मन तथा इन्द्रियों का व्यापार नहीं होता। असंप्रज्ञात समाधि में भी यही अवस्था होती है। ये तीनों आत्मा की अशुद्ध अवस्थाएँ हैं, जिन्हें शवल भी कहा जाता है। उनसे परे शुद्ध या तुरीय अवस्था है। प्रस्तुत चार अवस्थाएँ जीव और जगत् के सम्बन्ध को लक्ष्य में रखकर बताई गई हैं।

जीव के समान परमात्मा की भी चार अवस्थाएँ हैं—

- (१) विराट् : स्थूल जगत् के साथ सम्बद्ध परमात्मा।
- (२) हिरण्यगर्भ : सूक्ष्म जगत् के साथ सम्बद्ध परमात्मा।
- (३) ईश्वर : कारण जगत् के साथ सम्बद्ध परमात्मा।
- (४) परब्रह्म : परमात्मा का शुद्ध रूप।

प्रथम तीन रूपों में जड़ या प्रकृति का सम्मिश्रण रहता है। चतुर्थ रूप उससे परे है।

ॐ की प्रथम मात्रा 'अ' परमात्मा के विराट रूप को प्रकट करती है। वह उपास्य है और विश्व के रूप में जीव उसका उपासक। दूसरी मात्रा 'उ' है। यह परमात्मा की हिरण्यगर्भ अवस्था को प्रकट करती है। वह उपास्य है और उसका उपासक है, तैजस। तीसरी मात्रा 'म्' है। वह परमात्मा की ईश्वर अवस्था को प्रकट करती है। वह उपास्य है और उसका उपासक है, प्राज्ञ। चौथी अवस्था सुद्ध स्वरूप की है। वहाँ परमात्मा और जीवात्मा एक हो जाते हैं। उपास्य और उपासक का भेद मिट जाता है। साधक अपने आप को ब्रह्म समझने लगता है। उस अवस्था का वर्णन नीचे लिखे शब्दों में किया गया है—

अद्वैत्यमव्ययवहार्यमप्राप्तमसंक्षणमचित्यमव्यपदेश्यमेवात्मप्रपञ्चसार
प्रपञ्चोपशम शान शिवमर्द्धत चतुर्थं मन्यते स आत्मा इति विज्ञेय ।

अर्थात् वह आँखों से दिखाई नहीं देता, शब्दों द्वारा प्रकट नहीं किया जा सकता, शरीर इन्द्रिय तथा मन किसी के द्वारा ग्रहण नहीं किया जा सकता, उसका कोई संक्षण अर्थात् बिन्हु नहीं ॥। चित्तन से भी परे है, उसका कोई नाम नहीं है, एक मात्र आत्मा की अनुभूति रह जाती है। सारा प्रपञ्च मिट जाता है। बड़ शांत, शिव तथा अर्द्धत स्वरूप है। यह चौथी अवस्था है, वही आत्मा है उसी को जानना चाहिये।

मात्राओं के रूप में ओ३म् की उपमा

प्रथम पाद—ॐ की प्रथम मात्रा अ है। यहाँ इनी का ध्यान किया जाता है। इसका सम्बन्ध स्फुट शरीर तथा बाह्य जगत् के साथ है। त्रिमे आद्यत अवस्था कहा जाता है। विभिन्न शरीरों और समस्त विश्व ॥ एक ही आत्मा अनुगुण है। फिर भी समष्टि और व्यष्टि की दृष्टि से हमें दो नाम ही देने हैं। शरीरों के अभिधानी आत्मा को जीव अथवा विश्व कहा जाता है और जगत् के अभिधानी आत्मा को विराट् या परमात्मा। विश्व विराट् का ध्यान कराता है। उसका संक्षिप्त अस्तित्व विराट् के

महान् अस्तित्व में विलीन हो जाता है। फलस्वरूप महाभूतों का घेरा हट जाता है। ये आत्म विकास के प्रतिबन्धक नहीं रहते। इस अवस्था को वितर्कानुगत संप्रज्ञात समाधि कहा जाता है। यहाँ ध्याता, ध्यान और ध्येय को भेदबुद्धि घनी रहती है। यह समाधि की प्रथम अवस्था है।

द्वितीय पाद—इसमें ॐ की द्वितीय मात्रा उ का ध्यान किया जाता है। इसका सम्बन्ध स्वप्न अथवा सूक्ष्म जगत् के साथ है। व्यष्टि के रूप में उसके अभिमानी आत्मा को तैजस् कहा जाता है। और समष्टि के रूप में उसके अभिमानी आत्मा को हिरण्यगर्भ। इस उपासना द्वारा सूक्ष्म भूतों का आवरण समाप्त हो जाना है। इससे प्राप्त होने वाली समाधि को विचारानुगत और आनंदानुगत संप्रज्ञात समाधि कहते हैं।

तृतीय पाद—ॐ की तृतीय मात्रा 'म्' का सम्बन्ध कारण जगत् के साथ है। व्यष्टि के रूप में उसके अभिमानी आत्मा को प्राज्ञ और समष्टि के अभिमानी को ईश्वर कहा जाता है। प्राज्ञ ईश्वर में तादात्म्य का ध्यान करता है। इससे अस्मितानुगत समाधि प्राप्त होती है। जो विवेक श्यांति का पूर्वरूप है। फलस्वरूप अविद्या का बंधन हट जाता है। और क्लेश दग्धबीज हो जाते हैं। इसके पश्चात् साधक निर्बीज समाधि में पहुँच जाता है।

चतुर्थ पाद—यह मात्रातीत अवस्था है। जहाँ साधक परमात्मा के शुद्धरूप में अवस्थित हो जाता है। यहाँ पहुँचने पर उपास्य और उपासक का भेद नहीं रहता। जीवात्मा परमात्मा में विलीन हो जाता है। अविद्या तथा समस्त उपाधियाँ नष्ट हो जाती हैं। इसी को स्वरूपावस्थिति, परमात्मप्राप्ति साक्षात्कार अथवा आत्मस्थिति कहा जाता है। यही साधना का चरम लक्ष्य है।

“अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोकार आत्मैव स विशत्यात्मना ऽऽत्यानं य एवं वेद।”

अमात्र—मात्रा रहित, जो व्यवहार में नहीं आता, जहाँ प्रपञ्च का

मगडा नदी जो गिरा बर्द्धत है, इस प्रकार ओ३म् आत्मा ही है। जो इसका जानना है, वह आत्मा से आत्मा में प्रवेश करता है।

अंकार का भावनामय चित्र

(१) विराट्—सृष्टनिर्गुण, उपाधिरहित चेतन अर्थात् परमात्मभाव (चेतना का सृष्ट स्वरूप)।

(२) महात्—चेतनतत्त्व + समष्टि कारण-जगत् तथा व्यष्टि कारण शरीर। समष्टि कारण-जगत् का अधिष्ठाता 'ईश्वर', उपास्य, व्यष्टि कारण शरीर का अभिमानी 'प्राज्ञ' उपासक (चेतन तत्त्व दावल स्वरूप)।

(३) उकार—चेतन तत्त्व + समष्टि सूक्ष्म जगत् तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीर। समष्टि सूक्ष्म जगत् का अधिष्ठाता 'हिरण्यगर्भ' उपास्य तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीर का अभिमानी 'तैजस्' उपासक (दावल स्वरूप)।

(४) अकार—चेतन तत्त्व + समष्टि सूक्ष्म जगत् तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीर। समष्टि सूक्ष्म जगत् का अधिष्ठाता 'विराट्' उपास्य, तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीर का अभिमानी 'विश्व' उपासक (दावल स्वरूप)।

गायत्री मन्त्र का ध्यान

साधारणतया गायत्री छन्द में 'तत्सवितुर्वरेण्यं' आदि मन्त्र को गिना जाता है। बिन्धु वह इसका आरम्भ नहीं है। गायत्री एक प्रकार के छन्द का नाम है जिसमें २४ अक्षर तथा ३ वाद होते हैं। प्रचलित मन्त्र में गविता अर्थात् सूर्य की स्तुति की गई है। इसका अगली नाम गायत्री है। गायत्री छन्द में होने के कारण गायत्री कहा जाने लगा।

गायत्री छन्द की व्युत्पत्ति जीधे मिश्र अनुगार की जाती है। गायत्री शब्दों से ही गायत्री। अर्थात् वह छन्द जो गाया जाने पर रता करता है। उपास्य मन्त्र का आरम्भ तत्सवितुर्वरेण्य से होता है। इसका अर्थ 'सू सूर्य' एवं 'ओ३म्' की अनुष्ठान के रूप में लगाया जाता है। अर्थात् सूर्य

गायत्री के जप का प्रतिदिन चार संध्याकालों में विधान है—(१) रात्रि का मध्य भाग, (२) प्रातः सूर्योदय से पहले, (३) दोपहर, (४) सायं अथवा दिन और रात्रि का मध्य । मध्यरात्रि का जप प्रायः योगी ही करते हैं । गृहस्थों के लिए त्रिकाल जप का विधान है । इस अनुष्ठान को संध्या भी कहा जाता है ।

ऋषि याज्ञवल्क्य का कथन है

“दिवा वा यदि वा रात्रौ यदज्ञानकृतं भवेत् ।
त्रिकालसंध्याकरणात् सर्वं तद्विप्रशयति ॥”

(याज्ञवल्क्य)

दिन अथवा रात में अज्ञान के कारण जो भी पापाचरण होता है त्रिकाल संध्या से नष्ट हो जाता है ।

मनुस्मृति में आया है—

पूर्वा सध्यां जपंस्तिष्ठेन्नृशमेनो व्यपोहति ।
पश्चिमां तु समासीनो मल हन्ति दिवाकृतम् ॥

प्रातः संध्या खड़े होकर करनी चाहिए । उससे रात्रि का पाप दूर होता है । सायंकालीन संध्या बैठकर करनी चाहिए । उससे दिन का पाप दूर होता है ।

गायत्री या सावित्री

मन्त्र इस प्रकार है—

तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

अर्थात् हम विश्व की सृष्टि करने वाले देवता के वरण करने योग्य उस तेज का ध्यान करते हैं । वह हमारी बुद्धि को प्रेरणा दे ।

इस मन्त्र से पहले ओ३म् और तीन व्याहृतियाँ भी बोली जाती हैं । वे हैं—‘भू भुवः स्वः ।’ इस प्रकार पूरा मन्त्र नीचे लिखे अनुसार हो जाता है—

ओ३म् भूर्भुवः स्व. तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो न प्रचोदयात् ।

ओ३म् का निरूपण किया जा चुका है । परमात्मा की अभिव्यक्ति दो रूपों में होती है—शब्द और अर्थ । इन दोनों का अटूट सम्बन्ध है । शान्दिक मृष्टि का प्रारम्भ ओ३म् से होता है । इसीलिए इसे शब्दब्रह्म भी कहा जाता है । यह अन्तर्नाद है जो निरन्तर चलता रहता है, वही बाह्य रूप लेकर वाणी बन जाता है ।

शास्त्रों में कहा गया है कि—शब्दब्रह्मणि मिथ्यात. पर ब्रह्माधिगच्छति । अर्थात् जो व्यक्ति शब्दब्रह्म को जान जाता है उसे परब्रह्म प्राप्त हो जाता है । ओ३म् की ध्वनि शब्दब्रह्म का संकेत है ।

तीन व्याहृतियों का अर्थ अनेक प्रकार से किया जाता है । इनका शाब्दिक अर्थ तीन लोक हैं पृथ्वी, अतरिक्ष और स्वर्ग । इन्हीं को अधोलोक, मध्यलोक और ऊर्ध्वलोक भी कहा जाता है । सूर्य अपनी प्रभा द्वारा तीनों को व्याप्त कर लेता है ।

उन्हें नया जीवन प्रदान करता है । साधक उस जीवनदाता के तेज का ध्यान करता है, साथ ही प्रार्थना करता है कि वह हमारी बुद्धि को प्रेरणा एवं स्फूर्ति दे । सूर्योदय होते ही चारों ओर प्रकाश की किरणें फैल जाती हैं, अन्धकार का पर्दा हट जाता है । सारी सृष्टि जाग जाती है और प्रवृत्तियों में लग जाती है । सूर्य परमात्मा की उस चेतना का उज्ज्वलतम प्रतीक है जो समस्त जगत को नया जीवन तथा नई शक्ति प्रदान करती है । अतः उसका ध्यान करने के लिए सूर्य का सहारा लिया गया है । साधक उसके दर्शन करता है और उस महान शक्ति का स्मरण करता है । साथ ही उससे नई प्रेरणा प्राप्त करने के लिए प्रार्थना करता है । इस प्रकार जीवात्मा का परमात्मा के साथ सम्बन्ध जुड़ जाता है । साधक सद्बुद्धि अस्तित्व को मूल कर अपने मन में उस विराट सत्ता की

अनुभूति करने लगता है। यह अनुभूति उसमें शक्ति का संचार करती है। उसकी चेतना को उद्बुद्ध करती है।

हम जिस पृथ्वी पर रहते हैं विश्व में ऐसी असंख्य पृथ्वियाँ हैं। बहुत सी ग्रह नक्षत्र तथा तारों के रूप में चमकती हैं, बहुत-सी आँखों से परे हैं। वे सब सूर्य की प्रदक्षिणा कर रही हैं। सूर्य उनके मध्य में है। वही उनको प्रकाश तथा जीवन प्रदान करता है। उसी से उष्णता प्राप्त करके जड़ी-बूटियाँ बाहर निकलती हैं। पर्वत शिखरों पर जमी हुई बरफ पिघल कर नदियों का रूप ले लेती है जो पृथ्वी को हरा भरा बनाती हैं। वह जब अपनी किरणों द्वारा पानी को ऊपर खींचता है तो बादल बन जाते हैं और वर्षा द्वारा जीवन प्रदान करते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि सूर्य वह विराट सत्ता है जो सत्य जीवन का संचार करती है।

व्याहृतियों का दूसरा अर्थ सत्, चित् और आनन्द किया जाता है। ये तीनों परमात्मा के तीन गुणों का प्रकट करते हैं। सत् का अर्थ शक्ति है, चित् का ज्ञान और आनन्द का सुख। परमात्मा इन्हीं तीन गुणों के द्वारा समस्त जगत् का संचालन करता है। सूर्य उसका प्रतीक है। साधक गायत्री मन्त्र द्वारा उसके साथ सम्बन्ध जोड़ता है। दार्शनिकों ने इस सम्बन्ध की व्याख्या अनेक प्रकार से की है। किसी ने जीवात्मा और परमात्मा में अभेद माना है, किसी ने जीवात्मा को परमात्मा का अंश बताया किसी ने उसका अनुचर और किसी ने दरबारी। भक्त अपनी अपनी धारणा के अनुसार किसी भी सम्बन्ध को लेकर ध्यान कर सकता है।

सत्य को दो रूपों में प्रकट किया जाता है—निर्गुण और सगुण। दो और दो मिलकर चार होते हैं, यह निर्गुण सत्य है। इसी बात को जब दो और दो वस्तुओं को मिलाकर प्रकट किया जाता है तो वह सगुण सत्य कहा जाता है। इन्हीं का दूसरा नाम निराकार और साकार हैं। अद्वैत

वेदान्त निराकार पर बस देता है। बड़ी ब्रह्म मुद्रा, ज्ञान और शक्तिस्वरूप शाश्वत तत्त्व है। अन्य परम्पराएँ उस तत्त्व की साकार रूप में उपामना करती हैं। ज्ञान का साकार रूप शिव है, सुख का विष्णु और शक्ति का दुर्गा। इन्हीं के और भी अनेक रूप हो गए हैं। जो देवी देवताओं के रूप में पूजे जाते हैं। गायत्री की व्याख्या भी निराकार और साकार दोनों रूपों में की जाती है। तदनुसार ध्यान भी दोनों रूपों में होता है।

जो परम्पराएँ ईश्वर की उपामना साकार रूप में करती हैं वे सूर्य-मण्डल में अपने-अपने आराध्य देवता अथवा भगवान् के ध्यान पर बस देती हैं। वैष्णव परम्परा में नीचे लिखे अनुसार नारायण का चिन्तन बताया गया है—

ध्येयः सदा सविभूतमङ्गलमप्यक्षतौ

नारायणः सरसिजासनसनिविष्टः ।

केयूरघान् मकरकुण्डलवान् किरीटी

हारी हिरण्मयवपु र्धृतशंखचक्रः ॥

अर्थात् सूर्यमण्डल के मध्य में नारायण का ध्यान करना चाहिए। वे कमल पर विराजमान हैं। भुजाओं में केयूर (मुजवाण) हैं, कानों में कुण्डल और सिर पर मुकुट। सुन्दर सुवर्णमय शरीर है। हाथों में शङ्ख और चक्र हैं।

जर्मन के महान् दार्शनिक काट नाम कथन है कि दो वस्तुएँ देख कर मुझे विस्मय और आश्चर्य होता है। पहली वस्तु ग्रहमंडल है। जब आकाश में घमवते हुए सूरज, चाँद तथा तारों को देखता हूँ तो मन ही मन विस्मय होता है कि ये कहाँ से आए? वह कौनसी शक्ति है जो इन्हें उत्पन्न करती है और इन्हें चला रही है। दूसरी वस्तु हृदय की घड़कन है। जब उसे सुनता हूँ तो आश्चर्य में पड़ जाता हूँ कि वह कहाँ से आयी, उसका संचालन कौन कर रहा है। ऐसी कौनसी शक्ति है जो इस शरीर मन्त्र का निर्माण करती है। नाडियों में राक्त और घमनियों में प्राण का

संचार करती है। कौन सी शक्ति विविध प्रकार की इच्छाएँ और ज्ञान उत्पन्न करती हैं।

कांट के प्रश्नों का उत्तर भारतीय संस्कृति, परमात्मा और जीवात्मा के रूप में देती है। ग्रहमंडल का संचालन परमात्मा करता है और शरीर यन्त्र का जीवात्मा। ईसाई परम्परा में जीवात्मा ईश्वर के पास भयभीत होकर कांपता हुआ पहुँचता है और अपने अपराधों के लिए क्षमा माँगता है; किन्तु भारतीय संस्कृति में यह सम्बन्ध दूसरे प्रकार का है। यहाँ जीवात्मा परमात्मा से प्रेरणा प्राप्त करता है। उसकी प्रत्येक अभिव्यक्ति से आह्लादित होता। हिमालय के उच्च शिखरों, कल-कल करती नदियों, फल और फूलों से भरे वृक्षों, सुगंधित पुष्पों तथा बादलों में सर्वत्र उसी की अनुभूति करता है। सूर्य तथा ग्रहमंडल उसी की परछाईं हैं। साथ ही वह उसके साथ सम्बन्ध जोड़ने के लिए व्याकुल। अपनी प्रत्येक हलचल में उसका संकेत चाहता है। हृदय की धड़कन को उसकी धड़कन के साथ मिला देना चाहता है। गायत्री मंत्र इसी की अभिव्यक्ति है।

गायत्री मन्त्र में तीन बातें हैं। पहली—‘तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य’ में बताई गई है। इसका अर्थ है परम् पिता परमात्मा या परब्रह्म की दिव्य ज्योति। दूसरी बात ‘धियो नः’ के द्वारा प्रकट होती है। इसका अर्थ है जीवात्मा की बुद्धि। तीसरी बात है—‘प्रचोदयात्’। इसके द्वारा जीवात्मा परमात्मा के साथ सम्बन्ध स्थापित करता है। उससे प्रेरणा प्राप्त करना चाहता है। एक अनन्त ब्रह्मांड का केन्द्र है, दूसरा व्यष्टि जीव का जीवन केन्द्र है और तीसरा इन दोनों के बीच प्रणोदन अर्थात् प्रेरणामूलक आंतर सम्बन्ध। इन तीन तत्त्वों के ऊपर ही विश्व के समस्त दर्शन और विज्ञान प्रतिष्ठित हैं।

तन्त्र शास्त्र के अनुसार गायत्री का अर्थ है मन्त्र शक्ति। मूलाधार से लेकर सहस्रार तक उसका सगोत चल रहा है। उसमें पचास अक्षर हैं,

जो विघ्न भिन्न ब्रह्म में स्थित नहीं पर सन्निहित है। उनका ध्यान भी कभी पर साधक सम्पूर्ण शक्तों में छूट जाता है, मनोव्यपन्न पूर्ण होते

प्राप्त शक्ति में गायत्री का ध्यान कल्याण के रूप में किया जाता है। उस समय उसे साक्षात्कारी कहा जाता है। वर्ण सूर्यप्रभात गुरुं वा। साधन होता है। दो मुखार, बाह्य ह म, हाथ में दशाक्ष-माला, गुरु भिक्षा पात्र। गुरुं मन्त्र में निधान करती है। वह अग्नेय की। साक्षात्कारी देवी है।

मध्यारह के समय उसे सावित्री कहा जाता है। वह सुवर्ण माला होता है। वर्ण नीलकण्ठ के समान व्यास। वह उसका कीर्तन है। साधन गरुड है। चार मुखार्यों में साधन, चक्र, दश तथा गुरु रखती है। गुरुं के प्रसाद भक्षण में निधान करती है। वह मनुष्योः अविष्टात्री देवी है।

संध्या के समय उसे सरस्वती कहा जाता है। संध्या प्रीति हो और वर्ण श्वेत। साक्षात्कारी का रूप लिए रहती है—तीन अक्षों, सप्ताक्ष अर्ध चन्द्र, सुषम पर सवार, हाथ में त्रिशूल तथा डमरू। गुरुं मन्त्र निधान करती है वह सामवेद की अविष्टात्री देवी है।

वही प्रातः गायत्री है, मध्यारह के समय सावित्री और मध्य समय सरस्वती। तदनुसार तीन कालों की संध्या की भी क्रमशः गाय सावित्री और सरस्वती कहा जाता है।

गायत्री का वर्ण, रक्त है। सावित्री का व्यास और सरस्वती का श्वेत रक्त, व्यास और श्वेत वर्णों का निधान सप्ताक्ष तीन संध्याओं की है। अन्य समय में गायत्री का ध्यान वीर वर्ण के साथ किया जाता। विभिन्न देवता और मन्त्र

ऊपर ओम् और गायत्री मन्त्र के ध्यान का निरूपण, किया गया इसी प्रकार अन्य देवताओं के मन्त्रों का भी ध्यान किया जाता है। विद्व

में न जाकर हम यहाँ कुछ देवताओं के मंत्रों का उल्लेख करेंगे । उनका जप तथा ध्यान विभिन्न मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए किया जाता है । ध्यान के लिए यदि सामने चित्र या मूर्ति को रख लिया जाय तो और भी अधिक लाभ होगा । उन पर मन को एकाग्र करने की प्रक्रिया रूपस्थ ध्यान के अध्याय में बताई गई है ।

दक्षिणामूर्ति—मंत्रः ओ३म् ही दक्षिणामूर्तये तुभ्यं वटमूल-निवासिने । ध्यानं कनिरतांगाय नमो रुद्राय शंभवे ओ३म् ही । जपसंख्याः ३,२०,००० । फल-सर्वकामनापूर्ति ।

पंचमुख महादेव—मंत्रः ओ३म् ह्रीं । जपसंख्याः ५ लाख । फल-सर्वकामनापूर्ति ।

महालक्ष्मी, महाकाली, महासरस्वती—मन्त्रः ओ३म् ऐं ह्रीं क्लीं चामुंडायै विच्चे । जपसंख्याः ६ लाख । फल सर्वकामनापूर्ति ।

लक्ष्मी—मन्त्रः ओ३म् ऐं श्री ह्रीं क्लीं । जपसंख्याः १२ लाख । फल धन प्राप्ति ।

सरस्वती—मन्त्रः ओ३म् ह्रीं ह्र्सीं सरस्वत्यै नमः । जपसंख्याः १२ लाख फल विद्याप्राप्ति ।

काली—मन्त्रः ओ३म् क्लीं ह्रीं ह्रीं दक्षिणे कालिके स्वाहा । जपसंख्याः २ लाख । फल बल प्राप्ति ।

महागणेश—मन्त्रः ओ३म् ह्रीं गं ह्रीं महागणपतये स्वाहा । जपसंख्याः १ लाख । फल-विघ्न नाश तथा कामनापूर्ति ।

सूर्य—मन्त्रः ओ३म् नमो नारायणाय । जपसंख्या १६ लाख । फल-स्वास्थ्य प्राप्ति ।

विष्णु (लक्ष्मी भूमि सहित)—मन्त्रः ओ३म् नमो नारायणाय । जपसंख्याः १५ लाख । फल-धन प्राप्ति ।

राम—मन्त्र ओ३म् रां रामायनम । जप ६ लाख । फल-ज्ञान और ऐश्वर्य की प्राप्ति ।

कृष्ण—मन्त्र ओ३म् क्लीं कृष्णाय गोविदाय गोपीजनवल्लभाय स्वाहा । जप १० लाख । फल-भक्ति, ज्ञान और ऐश्वर्य प्राप्ति ।

बालगोपाल—मन्त्र ओ३म् क्लीं कृष्णाय नमः । जप १ लाख । फल—भक्ति, ज्ञान और ऐश्वर्य प्राप्ति ।

राधा—मन्त्र ओ३म् ह्रीं धीं राधिकार्यै नमः । जप—१६ लाख । फल-प्रेम प्राप्ति ।

राधाकृष्ण—मन्त्र ओ३म् नमो गोपीजनवल्लभाभ्याम् । जप १० लाख । फल-अमिताया पूर्ति ।

गुमिह—मन्त्र ओ३म् आ ह्रीं क्लीं हूं फट् । जप. ९ लाख । फल-धनु तथा विष्णो का मान ।

सांप्रदायिक मन्त्र

विभिन्न संप्रदायों में अपने-अपने इष्टदेवता के मन्त्र प्रसिद्ध हैं । कुछ नीचे लिखे अनुसार हैं—

शिव परम्परा—‘नमः शिवाय’ । इसे पचासठ मन्त्र कहा जाता है । इसी के पहले ओ३म् सगाने पर पञ्जर हो जाता है । इसका जप एकादश प्रश्वास के साथ करने से बहुत लाभ होता है । अर्थात् एकादश को लेते समय और छोड़ते समय मन्त्र का पाठ किया जाता है । प्रश्वास के साथ एकादश और निश्वास के साथ एकादश ।

दूसरा जप नीचे लिखे अनुसार है ।

‘चिदानन्द रूप शिवोऽहम् शिवोऽहम्’

इसमें साँम लेते समय ‘चिदानन्द रूप.’ कहना चाहिए और छोड़ते समय ‘शिवोऽहम् शिवोऽहम्’ । इसका जप मन ही मन सगीत के रूप में

भी किया जाता है । 'विदानन्द रूपः' को छोड़कर केवल शिवोऽहम् का जप भी किया जाता है । उसमें दो बार श्वास लेते समय और दो बार श्वास छोड़ते समय उच्चारण करना चाहिए ।

तीसरा प्रकार 'जय शिवशंकर' का है । रात्री में जब समस्त कोलाहल शांत हो जाता है और नुपुग्ध्वनि के समान अव्यक्त शब्द सुनाई पड़ता है । उस समय भगवान् शंकर के नृत्य का ध्यान करना चाहिए । उस ध्वनि को उनके नुपुओं की ध्वनि समझना चाहिए । उसके साथ ताल के रूप में 'जय शिवशंकर' का जप जोड़ देना चाहिए । इससे मन उसी में लीन हो जायगा और नव शक्ति प्राप्ति होगी ।

मन्त्र इस प्रकार हैं :—

- (१) एकाक्षर—ओ३म्
- (२) द्व्यक्षर—'सोऽहम्' या 'हंसः'
- (३) ओ३म् नमः शिवाय
- (४) ओ३म् ह्रां ह्रीं नमः शिवाय

विष्णु परंपरा

ओ३म् नमो भगवते वासुदेवाय । इसमें शेषशायी भगवान् विष्णु का ध्यान किया जाता है । विष्णु का ध्यान मुरली मनोहर कृष्ण, बालकृष्ण, राम आदि अनेक रूपों में किया जाता है और उन सबके अलग-अलग मन्त्र हैं । किसी में उनके सौंदर्य का वर्णन है, किसी में भक्तवत्सलता का, किसी में दुष्टदमन का और किसी में परब्रह्म रूप का । साधक अपनी-अपनी कामना के अनुसार मन्त्र तथा रूप को चुन सकता है ।



पिंडस्थध्यान

पिंड का अर्थ है शरीर । विभिन्न अङ्गों अथवा समस्त शरीर पर मन एकाग्र करने को पिंडस्थध्यान कहते हैं । पदस्थ ध्यानों में साधारण किसी पद या मंत्र को लेकर ईश्वरीय शक्तियाँ का चिन्तन करता है । पिंडस्थ ध्यान में वह अपने ही शरीर में देवता का आरोप करता है । यह अनुभव करता है कि उसका जो शक्ति उसके शरीर में उभर रही है । हाथों में उसके हाथों का बल आ रहा है, पैरों में पैरों का और मस्तिष्क में मस्तिष्क का । यह अनुभूति साधक के मन में एक दिव्य स्फूर्ति का संचार करती है । वह अग्ने का साधारण शक्ति न मानकर देवता मानने लगता है । कल्पित होने पर भी यह अनुभूति धीरे-धीरे उसके व्यक्तित्व को बदल देती है । दुर्बलताओं को समाप्त कर देती है और नए बल का संचार करती है । प्रस्तुत अध्याय में हम इसी प्रकार के कुछ ध्यानों का वर्णन करेंगे ।

हमारा व्यक्तित्व और उसके ध्यान

पञ्चकोष

उपनिषदों में पञ्चकोष का ध्यान बताया गया है । कोष का अर्थ है—आवरण या घेरे । हमारी आत्मा पाँच कोषों में बन्द है । सबके ऊपर स्थूल शरीर है, जिसे अन्नमय कोष कहा जाता है । उसके नीचे पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच ब्रह्मेन्द्रियाँ और पाँच प्राण वायु इन १५ तत्त्वों का बना प्राणमय कोष है । उसके अन्दर मनोमय कोष है जिसमें सकल्प विकल्प तथा इच्छाएँ उत्पन्न होती रहती हैं । उसके अन्दर विज्ञानमय कोष अर्थात् बुद्धि है जिसके द्वारा हम स्वार्थ तथा भले बुरे की बात सोचते हैं ।

उसके अन्दर आनन्दमय कोष है जो सुख की अनुभूति करता है । जब हम सो जाते हैं, सब स्वार्थ विस्मृत हो जाते हैं । फिर भी जगने पर कहते हैं,—हम सुख से सोए, इससे ज्ञात होता है कि निद्रा में भी सुख को अनुभूति शेष रहती है । उस समय जो चेतना काम करती है, वही आनन्दमय कोष है । वह समस्त स्वार्थों से ऊपर है । आत्मा उससे भी परे है । मनुष्य ज्यों-ज्यों ऊपर के कोष पर पहुँचता है, उसका विकास होता जाता है और अन्त में शुद्ध आत्म स्वरूप को प्राप्त कर लेता है ।

द्वितीय रूप

कठोपनिषद् और भगवद्गीता में हमारे व्यक्तित्व की उपमा एक रथ से दी गई है । आत्मा रथ का स्वामी है जो उसके अन्दर बैठा है, बुद्धि सारथी है, मन लगाम है और इन्द्रियाँ घोड़े हैं, जो सांसारिक भोगों की ओर दौड़ लगाते रहते हैं । यदि लगाम अर्थात् मन बुद्धि रूपी सारथी के हाथ में रहती है तो रथ ठीक रास्ते पर चलेगा । इसके विपरीत यदि लगाम सारथी के हाथ से छूट जाती है, इच्छा पर ज्ञान का नियन्त्रण नहीं रहता तो इन्द्रिय रूपी घोड़े मनमानी दौड़ लगाएंगे और रथ को तोड़ डालेंगे । हमें यह ध्यान करना चाहिए कि इच्छा पर बुद्धि का कितना नियन्त्रण है । हमारे सामने मिठाई रखी हो और यह मालूम पड़ जाए कि उसमें विष मिला हुआ है तो खाने की इच्छा नहीं होगी । इसका अर्थ है, बुद्धि ने इच्छा को रोक दिया । किन्तु अनेक बार इच्छा बुद्धि की आवाज को नहीं सुनती । यह जानने पर भी कि अमुक कार्य में हानि है, हम उसे करते चले जाते हैं । अजीर्ण होने पर भी स्वादिष्ट भोजन सामने आने पर खाने लगते हैं—इसी प्रकार काम वासना तथा अहङ्कार से अन्धे होकर ऐसी प्रवृत्तियाँ करने लगते हैं जिनमें हानि स्पष्ट दिखाई देती है । ध्यान द्वारा यह चिंतन करना चाहिए कि इच्छा शक्ति पर ज्ञान शक्ति का कितना नियन्त्रण है और उसे उत्तरोत्तर बढ़ाने का अभ्यास करना चाहिए ।

आत्मान रयिन् विद्धि, शरीर रयमेव तु ।
 बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मन प्रवहमेव च ॥
 इन्द्रियाणिहृयामाहुः, विषयास्तेषुभोधरान् ।
 आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं, भोक्तेर्याहुर्मनिषिण् ॥

विज्ञानसारपरिचयः

मनः प्रवहवाम्बरः ।

सोऽध्वनः पारमात्मोति

तद्बिम्बो परम पदम् ॥

अर्थात् आत्मा को रथ का स्वामी समझो और शरीर को रथ ।
 इन्द्रियाँ पाठे हैं और सासारिक विषय उनके दौड़ने का क्षेत्र । बुद्धि
 सारथि है और मन लगाम । इन्द्रिय और मन से युक्त आत्मा को भोक्ता
 कहा जाता है जो व्यक्ति मन रथी लगाम का बुद्धि स्त्री सारथी के हाथ
 में दे देता है वही योग रूप को प्राप्त करता है, जहाँ भगवान का
 निवास है ।

बृहद्विद्या

छादोग्य उपनिषद् (अष्टम अध्याय, प्रथम अनुवाक, प्रथम ब्राह्मण)
 में बृहद विद्या का स्वरूप आया है वह मन को एकाग्र करने का उत्तम
 उपाय है । शंकर, रामानुज, भास्कर आदि सभी आचार्यों ने इसकी
 व्याख्या की है । यहाँ साधना की दृष्टि से उसका स्वरूप बताया जाएगा ।

मूल पाठ निम्नलिखित है—

‘अथ यदिदमस्मिन् ब्रह्मपुरे बृहत् पुंश्रोक वेम
 बृहरोऽस्मिन्नताराकाशस्तस्मिन् यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं
 तद्वायं विजिज्ञासितव्यम् ।’

यह शरीर ब्रह्म अर्थात् ईश्वर का निवास स्थान है । उसमें हृदय

पर एक कमल है, उसके भीतर जो आकाश है उसे खोजना एवं चाहिए ।

इहाँ आकाश का अर्थ परमात्मा या ईश्वर है । यद्यपि वह सर्वव्यापी न्तु उसका ध्यान स्थान विशेष पर किया जाता है । इसके लिए ऐसे को चुना जाता है, जहाँ अनुभूति अधिक होती हो । हृदय इच्छा का प्रधान केन्द्र है । वहाँ ईश्वर का ध्यान करके साधक अपनी को ईश्वर की इच्छा से मिला देता है । वह अनुभव करता है कि आकाश में समस्त ब्रह्मांड के दर्शन करता है । वहीं पर सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र आदि समस्त वस्तुओं को चमकते हुए देखता है, इस प्रकार संकुचित अस्तित्व को व्यापक बनाता जाता है ।

ध्यान करता है कि “यह अन्तराकाश ही परमात्मा है जो समस्त पापों से है, बुढ़ापा तथा मृत्यु उसका स्पर्श नहीं करते, शोक उसे व्याप्त करता न भूख लगती है, न प्यास । वह सत्य स्वरूप है सत्य ही की इच्छा है और सत्य ही संकल्प है ।”

साधक परमात्मा के समस्त गुणों का हृदय स्थान में चिंतन करता ध्यान करता है कि हृदय में विराजमान वह परम ज्योति सर्वज्ञ सर्व शक्तिमान है, अन्धकार उसका स्पर्श नहीं करता, उसके संकेत जारे विश्व का संचालन होता है, वही सूर्य को प्रकाश देता है, बादलों गानी, और औपधियों में रस का संचार करता है, समस्त नक्षत्र उसी चमक हैं, हवा में उसी का वेग है, पानी में उसी की शीतलता, पृथ्वी उसी की स्थिरता । इस प्रकार साधक अपने ही हृदय में विराट का न करता है ।

उपनिषदों में बताया गया है कि इस प्रकार ध्यान करने से साधक मन में जो इच्छा होती है, वह तत्काल पूर्ण हो जाती है ।

स प्रश्वास का ध्यान

बौद्ध साधना में श्वास-प्रश्वास पर ध्यान करने की प्रक्रिया बताई

गई है। इसे आनापान स्मृति कहते हैं। प्राचीन समय में इस ध्यान का व्यापक प्रचार था। आजकल भी लाखों बौद्ध इनका अभ्यास करने हैं। बौद्धों के जनता में भी व्यापक प्रचार है। जब शरीर तथा मन चके हुए हों उस समय लाजगी प्राप्त करने के लिए यह ध्यान बहुत उपयोगी है। इससे शरीर और मन नवीन हो जाते हैं, यथावत् एवं चिन्ताएँ भाग जाती हैं। नया बल प्राप्त होता है।

इस अभ्यास में शरीरिक क्रिया की आवश्यकता नहीं है। प्राण का विनाश भी नहीं किया जाता। केवल उसकी गति पर मन को स्थिर किया जाता है। यह एक मानसिक क्रिया है, ज्यों-ज्यों अभ्यास किया जाता है, मृदुलता बढ़ती जाती जाती है। इन अभ्यास के लिए स्मृति और प्रज्ञा का निर्मल तथा प्रखल होना आवश्यक है। स्मृति जितनी निर्मल होगी, निरीक्षण उतना ही स्पष्ट होगा और यह जितनी दृढ़ होगी निरीक्षण उतना ही स्थायी होगा। अस्पष्टता और चञ्चलता इसमें बाधक है। समाधि की भावना के लिए ऐसे स्थान में बैठना चाहिए जहाँ कामाहम में मुनाई हो। शब्द से ध्यान टूट जाता है। ऐसा स्थान भी उपयोगी नहीं होना या सागा के आवागमन या आहमस्वके वाला हो। समाधि के लिए पर्याप्तमान अधिक उपयोगी माना गया है। इसी को पचामन कहते हैं। इसमें शीत और स्नायु सीधे रहने, किसी पर दबाव नहीं पड़ना, न तनाव होगा है।

इसके पश्चात् स्वाम पर ध्यान लगाया जाता है। विश्राम की गति करने स्वाभाविक रूप में चलती रहती है। साधक केवल उसका निरीक्षण करता है। उगम किसी प्रकार का विरोध नहीं आने देता। माँग बँग उठा, वहाँ में उठा, किस प्रकार धीरे-धीरे बाहर निजमा और फिर किस प्रकार उगम प्रवेश किया, इन सब बातों का मृदुल निरीक्षण करता है। मा में अन्य भावना नहीं आने देता। इस ध्यान की नीचे चिन्ता १६ अवस्थाएँ हैं —

(१) जब साधक दीर्घश्वास छोड़ता है तो अनुभव करता है कि मैं दीर्घश्वास छोड़ रहा हूँ, जब वह दीर्घश्वास लेता है तो अनुभव करता है कि मैं दीर्घश्वास ले रहा हूँ ।

(२) जब वह ह्रस्व श्वास छोड़ता है या लेता है तो अनुभव करता है कि मैं ह्रस्व श्वास छोड़ या ले रहा हूँ ।

आश्वास-प्रश्वास की दीर्घता तथा ह्रस्वता उनमें लगने वाले काल के द्वारा जानी जाती है । कुछ लोग धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हैं, उनका आश्वास-प्रश्वास दीर्घकालिक होता है । कुछ लोग जल्दी-जल्दी श्वास लेते और छोड़ते हैं । उनका आश्वास-प्रश्वास अल्पकालिक होता है । इस क्रिया का निरीक्षण नौ प्रकार से किया जाता है । जब वह धीरे-धीरे श्वास छोड़ता है तो जानता है कि मैं दीर्घश्वास छोड़ रहा हूँ । जब वह धीरे-धीरे श्वास लेता है तो जानता है कि मैं दीर्घश्वास ले रहा हूँ । जब वह दोनों क्रियाओं को धीरे-धीरे करता है तो जानता है कि मैं आश्वास-प्रश्वास दोनों क्रियाओं को दीर्घकाल में कर रहा हूँ । ये तीन प्रकार कालनिमित्तक है ।

भावना के बल से भय और परिताप दूर होते हैं और आश्वास-प्रश्वास सूक्ष्मतर हो जाते हैं । फलस्वरूप साधक पहले से अधिक सूक्ष्म आश्वास, प्रश्वास और आश्वास-प्रश्वास की क्रियाओं को दीर्घकाल में करता है । प्रमोदवश श्वास प्रश्वास और सूक्ष्म हो जाता है । इस प्रकार ध्यान के निष्पन्न होने पर श्वास का व्यापार रुक जाता है और उपेक्षा भाव आ जाता है ।

(३) इसमें आश्वास और प्रश्वास की क्रिया प्रयत्नपूर्वक की जाती है । सांस लेते समय यह ध्यान रखा जाता है कि वह कहाँ से प्रारम्भ हुआ, उसका मध्य कहाँ है और अन्त कहाँ हुआ ? इसी प्रकार छोड़ते समय भी ध्यान रखा जाता है आश्वास और प्रश्वास दोनों क्रियाएँ ध्यान पूर्वक होती हैं । उसे प्रत्येक हलचल की अनुभूति होती है । साधारणतया

किसी को आदिस्थान, किसी को मध्यस्थान और किसी को अन्तिमस्थान की प्रतीति होती है। किसी किसी को तीनों का ज्ञान भी होता है। साधक स्मृति और प्रज्ञा के द्वारा तीनों स्थानों का स्पष्ट अवलोकन करने का प्रयत्न करे।

(४) साधक स्थूलकाय सम्भार का उपशम करते हुए श्वास छोड़ने और ग्रहण करने का अभ्यास करता है। जब योगी मेरुदंड को सीधा करने पर्यङ्कु-आसन से बैठता है और स्मृति को सम्मुख उपस्थित करता है तब शरीर और चित्त स्थिर हो जाते हैं। इससे विशेष रुक जाते हैं, चित्त में एकाग्रता आती है। आश्वास-प्रश्वास का भी स्वभाव शान्त हो जाता है और वह धीरे-धीरे इतने सूक्ष्म हो जाते हैं कि यह जानना भी कठिन हो जाता है कि उनका अस्तित्व है या नहीं।

यह वायुसंस्कार क्रमशः स्थूल से सूक्ष्म, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर तथा सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतम हो जाता है। इसी प्रकार पूर्वकाय संस्कार उत्तरोत्तर कायसंस्कार द्वारा शान्त होते चले जाते हैं। कायसंस्कार के शान्त होने पर शरीर का कम्पन, चलन, स्पन्दन और नमन भी शान्त हो जाता है।

योगनिद्रा

साधारणतया हम नियमानुसार श्वास नहीं करते। मानसिक उड़गे के कारण उसकी स्वाभाविक गति नहीं हो पाती। कभी वह तीव्र हो जाता है कभी शरीर के किसी भाग में रुक जाता है। जब स्वाभाविक गति से श्वास चलता है तो अपने आप ही प्राण की गति नियमित हो जाती है और प्राणायाम होने लगता है।

श्वास को स्वाभाविक रूप से चलाने का उपाय है मन को उसके साथ कर देना। उसकी गति में किसी प्रकार का विक्षेप न आने देना। साधक केवल देखता रहे कि वह किस रास्ते से भीतर जा रहा है और कहाँ तक जाता है तथा फिर कैसे खींचकर किस रास्ते से बाहर निकलता

है और कहाँ तक बाहर जाता है। एवं फिर कैसे खिंचकर भीतर जाता है। इस प्रकार साक्षी होकर प्राण वायु का खेल देखे।

देखने के लिए भी श्वास-प्रश्वास की गति को न घटावे, न बढ़ावे। यदि वह अपने ही आप घटे या बढ़े तो उसे रोकें भी नहीं। बराबर इस बात का प्रयत्न रखे कि मन श्वास-प्रश्वास की गति से न हटे। यदि कोई बात मन में उठे या काल्पनिक दृश्य सामने आये तो उसे हटाने की चेष्टा न करे। ध्यान श्वास की गति पर बनाये रखे। यदि मन वहाँ से हट जाये तो फिर वहीं लगा दे।

गति देखने का प्रयत्न ही इस साधन का मूल है। पहले तो रास्ते का पता नहीं चलता कि वह किधर से होकर भीतर जाता है, और किस रास्ते से बाहर निकलता है। फिर भी घबड़ा कर क्रिया न छोड़े। देखने का प्रयत्न बराबर करता रहे।

कुछ दिनों में वह ऐसे रास्ते से आता जाता मालूम होगा जो सर्वथा असम्भव है; इसमें भी घबड़ाने की बात नहीं है। कभी श्वास का वेग बढ़ जायेगा तो उसे रोकने का प्रयत्न न करे। धीरे-धीरे वह ठीक रास्ते से चलता जान पड़ेगा। श्वासन से लेटकर अभ्यास प्रारम्भ करना चाहिए।

षट्चक्र

(Kundalini Yog)

साधना की दृष्टि से हमारा शरीर मुख्यतया दो भागों में विभक्त है—ऊपर के भाग में कमर से ऊपर का भाग आता है जिसमें मेरु दण्ड तथा सिर है। अधो भाग में टांगे हैं। शरीर का केन्द्र इन दोनों के मध्य में है, जहाँ मेरु दण्ड का मूल है और टांगे प्रारम्भ होती हैं। ऊपरी भाग मेरु दण्ड पर अवलम्बित है और उसका समस्त शरीर के साथ सम्बन्ध है। जिस प्रकार मेरु पर्वत पृथ्वी की धुरी है इसी प्रकार मेरु दण्ड

ममस्त धारीर की घुरी है । टांगे और पैर स्थूल अंग हैं । इनमें उर चेतना नहीं होती त्रितनी ऊपरी भाग में है । यही पर सदैव तथा स तत्त्वों से युक्त गीढ़ है । ऊपरी भाग में भी गड़ अथान् घोवा से नीचे भाग मस्तिष्क पर अवलम्बित है जिसमें मूर्धा तथा उससे सम्बन्धित ९ तथा रक्त सिरार्ण हैं । मस्तक तथा मेरुदण्ड में द्येत एव रक्त स्नायुन की रचना परस्पर विपरीत है । अघोभाग में सात लोक हैं जो वि की शक्तियो पर टिके हुए हैं । ऊपरी भाग में मेरुदण्ड तथा मस्तिष्क द्वारा चेतना की अभिव्यक्ति एव संचालन अधिक स्पष्ट रूप से होने । इस भाग में भी सात लोक हैं । इन के नाम हैं—(१) भु (२) बु (३) स्व (४) तप (५) जना (६) महु (७) सत्य । ये सात लोक स चक्र हैं इनमें से पांच मेरुदण्ड में हैं, छटा मस्तिष्क के अघो भाग में अ मातवा उसके ऊपर । यहीं पर शिव और शक्ति का निवास है ।

छ चक्रों के नाम निम्नलिखित हैं —

(१) मुसाधार .—यह मेरु दण्ड के मूल में स्थित है । इसका स्थ है, गुदा और लिंग के बीच का भाग जिसे साधारणतया सीबन व जाता है ।

(२) स्वाधिष्ठान .—इसका स्थान लिंग अथवा जननेन्द्रिय ऊपर है ।

(३) मणिपुर —इसका स्थान नाभि है ।

(४) अनाहत :—इसका स्थान हृदय है ।

(५) विशुद्धि :—इसका स्थान कण्ठ के मूल में है ।

(६) आज्ञा :—इसका स्थान नाक के ऊपर, भौंहों के बीच है । ये ५ पद्म या कमल के रूप में हैं । इनके अतिरिक्त ललना, मानस तथा सं चक्रों का वर्णन भी मिलता है, किन्तु मुख्य चक्र उपर्युक्त छ ही हैं ।

सातवां लोक इन चक्रों से ऊपर मस्तिष्क के ऊपरी भाग में है । चेतना की अभिव्यक्ति का सर्वोच्च केन्द्र है । यहीं पर परमशिव अ

शक्ति का निवास है। इसका आशय यह नहीं है कि शिव और शक्ति उसी स्थान में सीमित है और अन्यत्र उनका अभाव है। परम तत्त्व कहीं सीमित नहीं होता किन्तु उसकी अभिव्यक्ति स्थान विशेष पर ही होती है।

परम चेतना स्थूल अथवा निम्न चेतनाओं को पार करने पर ही अभिव्यक्त होती है, जब बुद्धि पूर्णतया निर्मल और सत्त्वमयी बन जाती है। तभी शुद्ध चित्त तथा चिद्रूपिणी शक्ति प्रतिबिम्बित होते हैं। शिव शक्ति के रूप में उसी शुद्ध चित्त से बुद्धि, अहंकार, मन तथा इन्द्रियों की उत्पत्ति होती है। उनका केन्द्र आज्ञा चक्र के ऊपर तथा सहस्रार के नीचे है। अहंकार से तन्मात्राओं का जन्म होता है। पांच तन्मात्राएँ ही पांच इन्द्रियों के मूल तत्त्व हैं। उनसे पांच महाभूतों की सृष्टि होती है। ये पांच महाभूत उत्तरोत्तर स्थूलता को प्रकट करने हैं। आकाश की अपेक्षा वायु स्थूल है, वायु की अपेक्षा अग्नि, अग्नि की अपेक्षा जल और जल की अपेक्षा पृथ्वी। इसी प्रकार प्रत्येक महाभूत में अन्य महाभूतों का सम्मिश्रण है। उदाहरण स्वरूप, पृथ्वी में आधा भाग पृथ्वी का और शेष आकाश, वायु, अग्नि तथा जल का है। इसी प्रकार अन्य महाभूतों में भी समझ लेना चाहिए। पृथ्वी महाभूत का अर्थ है वह मिश्रित जड़ तत्त्व जिसका बोध घ्राणेन्द्रिय के द्वारा होता है। किन्तु भिन्न-भिन्न केन्द्रों में उनकी प्रधानता है। आज्ञा चक्र बुद्धि का केन्द्र है और शेष पांच चक्र पांच महाभूतों के हैं। विशुद्ध आकाश का, अनाहत वायु का, मणीपूर अग्नि का, स्वाधिष्ठान जल का, और मूलाधार पृथ्वी का।

संक्षेप में मानव सर्वव्यापी चेतना का लघु रूप है। उसकी सर्वोत्कृष्ट अभिव्यक्ति सहस्रार में होती है। शक्ति उस चेतना का वाहन है और वह जड़ तथा चेतन दोनों रूपों में आज्ञा तथा पांच अन्य तत्त्वों में प्रतिष्ठित है।

आधुनिक शरीर विज्ञान ने हमारे शरीर में छः मर्मस्थान (Plexuses)

माने हैं। वे ही तन्त्र शास्त्र के ॥ चक्र हैं। अंग्रेजी में उन मर्मस्थानों के निम्न लिखित नाम हैं।

(१) संक्रोकोक्सोजियल प्लेक्सस (Tee Sacrococcygal Plexus)

= मूलाधार चक्र।

(२) संकल प्लेक्सस (The Sacral Plexus) स्वाधिष्ठान चक्र।

(३) सौत्तर प्लेक्सस (The Solar Plexus) — मणीपूर चक्र।
(वाम भाग)

(४) सेरेब्रो स्पाइनल प्लेक्सस (The Cerebro-Spinal Plexus) = मणीपूर चक्र दक्षिण भाग।

ये दोनों क्रमशः इडा और पिंगला नामक नाडियों के संचालक हैं, इडा केन्द्रीय सुषुम्ना के बाईं ओर है और पिंगला दाईं ओर।

(५) लम्बर प्लेक्सस (The Lumbar Plexus) = अनाहत चक्र।

(६) लैरिंजियल प्लेक्सस (The Laryngeal Plexus) = विशुद्धि चक्र।

(७) सेरेबलम प्लेक्सस (The Cerebellum Plexus) = आशा चक्र।

आशा चक्र — इसकी दो पल्लुडियाँ हैं।

(८) सेंसोरियम (Sensarium) — मानस चक्र।

इसकी ॥ पल्लुडियाँ हैं।

(९) मिडिल सेरेब्रम (Middle Cerebrum) = सोम चक्र।

(१०) अप्पर सेरेब्रम (Upper Cerebrum) = महेश्वर।

उपयुक्त दस मर्म स्थानों के चक्रों के साथ तुलना करने पर प्रतीत होता है कि मणीपूर चक्र वाम तथा दक्षिण दो भागों में विभक्त होकर तृतीय तथा चतुर्थ मर्म स्थान बन गया। मस्तिष्क के विश्लेषण में दो मर्म स्थान नये हैं जिन्हें क्रमशः मानस चक्र तथा सोम चक्र कहा गया है।

साधना के लिए चक्रों पर नीचे लिखे अक्षरों का ध्यान किया जाता

है। इनका विन्यास अकार आदि क्रम से किया गया है सर्व प्रथम स्वर आते हैं, जिन्हें व्यञ्जनों या वर्णों की मातृ का माना जाता है।

१. सबसे ऊपर आज्ञा-चक्र है, इस पर दो अक्षर हैं—ह और क्ष, जिन्हें ब्रह्म बीज माना जाता है। यह चक्र प्राणशक्ति रूप है।

२. उससे नीचे कण्ठ मे विशुद्धि चक्र है, जो आकाशतत्त्व का बना है, इस पर सभी स्वरों का निवास है।

३. हृदय मे अनाहत-चक्र है जो वायु-तत्त्व से बना है, इस पर क से लेकर ठ तक १२ व्यञ्जन है। इस चक्र की पंखुड़िया वाले कमल से उपमा दी जाती है। प्रत्येक पंखुड़ी पर एक-एक अक्षर है, इसी रूप में इसका ध्यान किया जाता है।

४. नाभि स्थान में मणीपूर चक्र है यह अग्नि-तत्त्व का बना है, इस पर ड से लेकर फ तक १० अक्षर हैं।

५. शिश्न के ऊपर स्वाधिष्ठान चक्र है, यह जल-तत्त्व का बना है, इस पर व से ल तक ६ अक्षर हैं।

६. सबसे नीचे मूलाधार-चक्र है, यह पृथ्वी तत्त्व का बना है, इस पर व, श, प, स ४ अक्षर हैं।

चक्रों और अक्षरों के परस्पर सम्बन्ध के विषय मे कहा जाता है कि तत्तत् अक्षर का उच्चारण करने के लिए सम्बद्ध चक्र मे व्यापार होता है। वहीं से उस प्रकार की प्रथम स्फूर्ति होती है। संस्कृत मे वर्णों का विभाजन कण्ठय तालव्य आदि के रूप मे किया गया है। इस विभाजन का आधार वे स्थान हैं जो ध्वनि को विभिन्न रूपों में परिणत करते हैं, इस परिणति से पहले ध्वनि अपने आधार भूत चक्र को स्पर्श करती है और उसके संकेत पर बाह्य रूप लेती है। प्रत्येक अक्षर का उच्चारण करते समय चक्र में हल चल होती है, ध्यान पूर्वक देखने पर इसे अनुभव किया जा सकता है। ह का उच्चारण करते समय भू मध्यस्थ आज्ञा-चक्र मे हलचल होती है, व का उच्चारण करते समय मूलाधार-चक्र मे। ह के

उच्चारण में ललाट पर प्रभाव पड़ता है और व के उच्चारण में गुह्य भाग पर । चक्रों पर अक्षर-विन्यास के लिए यही सिद्धान्त प्रस्तुत किया जाता है ।

मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी जलिन छोड़ी हुई है, जो सगुण ब्रह्म रूप है । कुण्डलिनी योग के द्वारा उसे जागृत किया जाता है । जिससे वह ऊपर की ओर उठती है, उस समय प्रत्येक चक्र से सम्बद्ध महाभूत, सूक्ष्म-भूत अर्थात् तन्मात्रा और उससे बनी हुई इन्द्रिय उतरोत्तर अपने से ऊपर जाने केन्द्र में विलीन होती जाती है, उदाहरण के रूप में मूलाधार चक्र पृथ्वी तत्त्व का बना है, वहाँ से जागृत होकर कुण्डलिनी स्वाधिष्ठान चक्र में प्रवेश करती है, जो जल-तत्त्व का बना है इसके साथ ही पृथ्वी महा-भूत, उसकी तन्मात्रा तथा उससे बनी हुई घ्राणेन्द्रिय जल तत्त्व से बनी रूपेन्द्रिय में विलीन हो जाती है । उसके ऊपर माभि स्थान में मणीपूर चक्र है यह अग्नि-तत्त्व का बना है, कुण्डलिनी के वहाँ पहुँचने पर जल-तत्त्व अग्नि में विलीन हो जाता है और रसनेन्द्रिय चक्षु इन्द्रिय में । घोषा अनाहत चक्र हृदय में है यह वायु तत्त्व का बना है । कुण्डलिनी के जागृत होने पर अग्नि तत्त्व वायु में विलीन हो जाता है और पाचका विद्युद्धि-चक्र कण्ठ में है । यह आकाश तत्त्व का बना है । कुण्डलिनी के वहाँ पहुँचने पर वायु तत्त्व आकाश में विलीन हो जाता है । छठा आज्ञा-चक्र भ्रौंही के बीच में है, कुण्डलिनी के वहाँ पहुँचने पर सभी तत्त्व प्राण में विलीन हो जाते हैं । मस्तिष्क के तालु स्थान में सहस्रार दल कमल है, कुण्डलिनी के वहाँ पहुँचने पर प्राण तत्त्व प्रकृति में लीन हो जाता है और ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है । यही साधना का परम लक्ष्य है । वहाँ पहुँचने पर शक्ति और शिव का संपर्क हो जाता है ।

ब्रह्मांड और हमारा व्यक्तित्व

ब्रह्मांड के मध्य में मेरुदंड है । जो ऊपर से लेकर नीचे तक फैला हुआ है । सबसे ऊपर सत्य लोक है और नीचे आवीचि नामक नरक ।

दोनों के बीच छः ऊर्ध्व लोक और छः अधोलोक हैं, कुल मिलाकर चौदह लोक या भुवन हैं । मेरु में देवताओं अर्थात् विश्व का संचालन करने वाली महाशक्तियों का निवास है । उनके मुख्य केंद्र इस प्रकार हैं :—

(१) आधार चक्र—इसे ब्रह्मपद्म भी कहा जाता है । यह ऊर्ध्वलोक और अधोलोक के मध्य में है । इसमें पृथ्वी तत्त्व है । काम स्वयं भू लिंग और कुलकुंडलिनी का निवास है । स्वयं भू लिंग पुरुष है और कुलकुंडलिनी स्त्री । पृथ्वी तत्त्व में विश्व की सृष्टि करने वाले ब्रह्म का निवास है । उनकी सहचरी सावित्री है । इसे कारण भूलोक कहा जाता है । यहाँ आध्यात्मिक सूर्य का निवास है ।

(२) स्वाधिष्ठान चक्र—अथवा भीम पद्म । इसमें जलतत्त्व है । इस पर लक्ष्मी के साथ भगवान् विष्णु का निवास है । यह सूक्ष्म भुवर्लोक है, जहाँ वैकुण्ठ नामक स्वर्ग है, जिसके अधिष्ठाता विष्णु हैं । वैकुण्ठ के दक्षिण में गोलोक है, जहाँ भगवान् विष्णु द्विभुज का रूप ले लेते हैं । उनके हाथ में बांधुरी है । यहाँ उनकी शक्ति राधा का रूप ले लेती है ।

(३) मणिपूर पद्म—यह अग्नितत्त्व का वना है । यहाँ भद्रकाली के साथ रुद्र का निवास है । यह कारण स्वर्लोक है ।

(४) अनाहत पद्म—इसमें वायुतत्त्व है । यहाँ भुवनेश्वरी के साथ ईश्वर का निवास है । वह नीचे के तीन लोकों का स्वामी हैं । तीनों के लोकपाल ब्रह्म, विष्णु और शिव भी उसके अधीन हैं । इसे कारण-महर्लोक कहा जाता है ।

(५) विशुद्धि पद्म—इसमें आकाश तत्त्व है । इसके देवता अर्धना-रोश्चर है । उन्हें महागौरी और सदाशिव भी कहा जाता है । उनका वाहन आघ्रासिंह और आघावृषभ है । इसे कारण-जनलोक कहा जाता है ।

(६) आज्ञाचक्र अथवा आज्ञापद्म—यहाँ कोई भूत नहीं है, इसका बीज समष्टिमान है । इसके देवता हैं परशिव और सिद्धकाली । इसे कारण-तपोलोक कहा जाता है । यहाँ आध्यात्मिक चन्द्र का निवास है ।

(७) सहस्रार पद्म—यही मूल प्रवृत्ति का निवास है जो अन्य छः कारणों का भी कारण है। यहाँ शिव और शक्ति का निवास है। इसे सत्यलोक कहा जाता है।

य मानो मेरुदण्ड में है। यह मेरु अन्दर से साक्षता है। इसी में पृथ्वी आदि सात तथा देवताओं का निवास है। सबप्रथम इसका ध्यान करने शरीर में करना चाहिए। तत्पश्चात् ब्रह्माण्ड के मध्यस्थान के रूप में।

ब्रह्माण्ड कु रत्निनी त्रिगुणात्मक मूलप्रकृति का वाहन है। जिसका निवास सत्यलोक में है। वहाँ उसे महाकु रत्निनी कहा जाता है। इसी प्रकार भूलोक में कुल कु रत्निनी का निवास है जो प्रवृत्ति का वाहन है। यही प्रवृत्ति तिम्र आठ रूपों में विभक्त है—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और अहंकार। कु रत्निनी अपने दो रूपा द्वारा नीचे से लेकर ऊपर तक समस्त केन्द्रों का संचालन करती है। भूलाधार तथा सहस्रार दोनों स्थानों पर उसने अपने फल द्वारा पुरुषशक्ति को स्तम्भित कर रखा है। वह विषय को लपेटे हुए है और पूछ सुँह में से रखी है। उसके घेरे में अष्टाशुभ त्रिकोण है। (नोट—थियोसोफिकल सोसायटी ने इसे अपनी साधना में प्रतीक के रूप में स्वीकार किया है।) त्रिकोण भगवन्तरीश्वर का प्रतीक है।

वर्तमान विज्ञान मानता है कि पृथ्वी के मध्य में एक घुरी है, जो उत्तरी ध्रुव से लेकर दक्षिणी ध्रुव तक फैली हुई है। पृथ्वी की गति उसी घुरी के आधार पर होती है। इसी को तांत्रिक परिभाषा में मेरुदण्ड कहा जाता है।

पृथ्वी के समान हमारे शरीर में भी मेरुदण्ड है। जो नीचे से लेकर ऊपर तक फैला हुआ है। नीचे इसका स्थान गुदा और लिंग का मध्य भाग है। यहीं पर भूलाधार चक्र माना गया है। ऊपर सहस्रार चक्र है। इन दोनों के बीच समस्त बाकी चक्र हैं जो शरीर का संचालन करता

है। कुछ नाड़ियाँ मूत्र पुरीष आदि अनावश्यक तत्त्वों को बाहर फेंकने का काम करती हैं और कुछ भोजन के रूप में बाहर से ग्रहण की गई वस्तुओं का रस बनाकर ममस्त शरीर में संचार करती हैं। इन सबके मध्य में मेरुदंड है, इसके दोनों ओर रक्त तथा श्वेत शिरा है। जो इन नाड़ियों को अनुप्राणित करती हैं। उसी में विभिन्न पद्यों या लोकों का निवास है। ये लोक चेतना के विभिन्न रूपों को प्रकट करते हैं। सबसे नीचे मूलाधार पृथ्वी तत्त्व को उपस्थित करता है, जहाँ समस्त वस्तुएँ उत्पन्न होती हैं। वह मानृ शक्ति है। स्वाधिष्ठान काम शक्ति का केन्द्र है, जहाँ से हलचल प्रारम्भ होती है। मणीपूर पाचन शक्ति का। ये तीन भौतिक अस्तित्व के लिए आवश्यक हैं। ऊपर के लोक चेतना शक्ति के साथ सम्बद्ध है।

योग साधना के साथ चौदह नाड़ियों का सम्बन्ध है। उनमें भी तीन मुख्य हैं—ईड़ा, पिंगला और सुपुम्ना। इनका भी मूल योनिस्थान है। जिसे मूलाधार पद्म कहा जाता है। मेरुदंड के बीच सुपुम्ना नाड़ी है जो मूलाधार से लेकर सहस्रार तक फैली हुई है। यही चेतना या ज्ञान शक्ति का केन्द्र है। ईड़ा और पिंगला सुपुम्ना के दोनों ओर है। ईड़ा वाम अंडकोप से प्रारम्भ होती है और पिंगला दक्षिण अंडकोप से। वे सुपुम्ना नाड़ी को घेरे हुए हैं। उनका पाँच स्थानों पर संगम होता है। योनि, लिंगमूल, नाभि, हृदय तथा कंठ। पिंगला कंठ से ऊपर उठकर भ्रूमध्य को घेरती हुई दक्षिण नासिका तक पहुँचती है। ईड़ा भी इसी प्रकार घेरा बनाती हुई वाम नासिका में प्रवेश करती है। नाक के ऊपर आज्ञा चक्र है। दोनों नाड़ियाँ उसी का घेरा डालती हैं। इस प्रकार ईड़ा और पिंगला का संगम छः स्थानों में होता है। आज्ञा के ऊपर और सहस्रार के नीचे दो पद्म हैं। इस प्रकार कुल संख्या नौ हो जाती है। सभी का स्थान मेरुदंड है।

नौ पद्म इस प्रकार हैं—

(१) महयार पद्य, (२) नाद पद्य, (३) त्रिदु पद्य, (४) ओजा पद्य, (५) विगुह पद्य (६) अनाहन पद्य, (७) मणोपूर पद्य, (८) स्वाधिष्ठान पद्य (९) मूलाधार पद्य ।

इन्हें तीन वर्गों में विभक्त किया जा सकता है । प्रथम तीन पद्य प्रथम वर्ग में आते हैं जो ज्ञान शक्ति का केन्द्र है । इस वर्ग में बाह्य प्रपञ्च का केवल विचारों व रूप में अस्तित्व रहना है ।

द्वितीय वर्ग का सम्बन्ध क्रिया शक्ति के साथ है । इसमें तीन क्रिया शक्तियों का निवास है । इस वर्ग में वित्त साकार हो जाता है । इसके घटक हैं, पाँच प्राण, पाँच ज्ञानान्तर्या और मन ।

तृतीय वर्ग में इच्छा क्रिया और ज्ञान दोनों शक्तिर्वा रही हैं । यह वर्ग प्रथम दो वर्गों के अधीन है । इच्छा शक्ति का सम्बन्ध विश्व की रचना के साथ है । क्रिया शक्ति का संरक्षण के साथ और ज्ञान शक्ति का विनाश के साथ ।

इन सबके ऊपर सहस्रार और नीचे मूलाधार है । कु इनिमी दोनों जगह है । सहस्रार को महामूर्ध कहा जाता है । उसी के दिव्य प्रकाश में आद्यात्मि महाकाची और परम भिन्न सदा के लिए परस्पर सम्बद्ध होकर निवास करते हैं । साधना के लिए इसे वाचक शक्ति कहा जाता है ।

सप्त लोक—

| लोक | पुरुष शक्ति | नारी शक्ति |
|-------|-----------------------|---------------------|
| सत्य | परशिव अथवा महाविष्णु | आद्या शक्ति महाकाली |
| तप | शम्भु | सिद्धकाली |
| ज्ञान | सदाशिव (अर्धनारीश्वर) | महागौरी |
| महा | ईश | मुवनेश्वरी |

| | | |
|------|---------|----------|
| स्वः | रुद्र | भद्रकाली |
| भुवः | विष्णु | राधा |
| भू | ब्रह्मा | सावित्री |

इन मातृ लोकों का वर्णन ज्ञान या चेतना के सात केन्द्रों के रूप में भी किया जाता है। दर्शनशास्त्र इन्हें तीन अवस्थाओं में विभक्त करता है—जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति। जाग्रत चेतना को विराट्, स्वप्न चेतना को हिरण्य गर्भ और सुषुप्ति चेतना को ईश्वर कहा जाता है। विराट् में अन्तिम तीन केन्द्र हैं जिनके नाम हैं—भू, भुवः और स्वः। हिरण्य गर्भ में मह, जन और तप। ईश्वर में सत्य। ब्रह्म चेतना से विष्णु चेतना, उससे रुद्र चेतना और उससे ईश्वर चेतना श्रेष्ठ है। उनके ऊपर सदाशिव हैं, उनके ऊपर शंभु तथा उनके ऊपर परमशिव। उसकी चेतना सर्व श्रेष्ठ है।

द्वितीय विभाजन महत् से लेकर पाँच भूतों तक है। कुलकुंडलिनी विश्व की महाशक्ति है। उसका वाहन हंस है। जिसका प्रतिपादन दर्शन तथा धर्म दोनों में मिलता है। हंस का अर्थ है विश्व की प्राण शक्ति जो द्वैध को लिए हुए है। उस पर सवार होकर महा शक्ति विश्व की रचना करती है।

कुल कुंडलिनी मूलाधार में सोई हुई है। उसने स्वयंभू के रूप में शब्द ब्रह्म को घेर कर अपने फन से उसके मुख को ढक रखा है। निरंतर शब्द करने पर भी उसे सुप्त कहा जाता है।

प्राण शक्ति से जो ध्वनि निरन्तर होती रहती है उसी का नाम हंस है। हंस अर्थात् शब्द से अर्थ या रूप की सृष्टि होती है और वह विविध विश्वों का रूप लेता है। प्राण शक्ति में पुरुष और शक्ति दोनों तत्त्व मिले हुए हैं। पुरुष तत्त्व का कार्य प्रसार है और स्त्री तत्त्व का संकोच। प्रत्येक शरीर में प्राण शक्ति प्रश्वास तथा निश्वास के रूप में प्रकट होती रहती है। यही जीवन का आधार है। स्वाभाविक निश्वास से ऐसी

ध्वनि निकलनी है जो सुनाई नहीं देती—इसे अजपा मन्त्र कहा जाता है। प्रत्येक व्यक्ति भान न होने पर भी उसका पाठ करता रहता है। विश्व की प्राण शक्ति में भी इसी प्रकार का अजपाजप चलता रहता है। आध्यात्मिक दृष्टि में शक्ति के दो रूपों को प्रवृत्ति और निवृत्ति कहा जा सकता है। कहा है—

सा विद्या परमा मुक्तेर्हेतुमुक्ता सनातनी
समाह बन्धहेतुश्च सर्व सर्वेश्वरेश्वरी ।

वही शक्ति विद्या के रूप में मोक्ष का कारण है और अविद्या के रूप में बन्धन का।

महाभूतों की धारणा भयवा भूत शक्ति

महाभूत पाँच हैं— पृथ्वी, जल, तज, वायु और आकाश। धारणा का अर्थ है चित्त को इनमें बाँधना।

१—पृथ्वी धारणा —पैर से लेकर जानु पर्यन्त पृथ्वी मण्डल है। उसका रंग हूरतान के समान पीला है। आकार चतुष्कोण, अधिष्ठाता ब्रह्मा और बीज स। प्राणों को स्थिर करके पाँच घड़ी पर्यन्त उपपुस्त धारणा करनी चाहिए। इसका अभ्यास से ऐसा अनुभव होने लगता है कि मैं शरीर या शरीर में आवद्ध नहीं हूँ। मैं विशाल पृथ्वी हूँ। उस पर बहने वाले नद और नदियाँ मेरे शरीर की नस-नाडियाँ हैं। समस्त कीटाणु रोग हैं। समस्त पापिक शरीर मेरे अपने ही अङ्ग हैं। वास्तव्य का कथन है कि पृथ्वी धारणा सिद्ध होने पर अन्य किसी प्रकार का राग नहीं होता।

२ जल धारणा—जानु से लेकर पायु अर्थात् गुदातक जल का स्थान है। जल मण्डल शश, चन्द्रमा और कुन्द के समान श्वेत वर्ण है, उसका बीज अमृतमय 'व' है। अधिष्ठाता भगवान नारायण हैं जो चतुर्भुज पीताम्बर तथा स्फटिक के समान श्वेत हैं। जल मण्डल का चितन

करते हुए उसे प्राणों के नाथ हृदय तक ले आना चाहिए और ५ घड़ी तक चिंतन करना चाहिए। इस चिंतन से अनुभव होने लगता है कि मैं जल तत्त्व हूँ। पृथ्वी का कण-कण मेरे अमृत रस से स्निग्ध है। अमृत और विष दोनों मेरे स्वरूप है। कुमुम की मुकुमारता और पापाण की कठोरता मेरा ही स्वभाव है। पृथ्वी मेरा ही परिणाम है। मैं ही जल के रूप में प्रगट हुआ हूँ। मैं ही नारायण का अवास रयान हूँ। जल-धारणा सिद्ध हो जाने पर समस्त ताप मिट जाते हैं, अन्तःकरण के विकार धुन जाते हैं। आगध जल में भी मृत्यु नहीं होती।

३. अग्नि-धारणा—गुदा से लेकर हृदय पर्यन्त अग्नि मंडल है। वर्ण रक्त है, आकार त्रिकोण। मुख्य केन्द्र नाभि और बीज 'रं' है। अधिष्ठाता रुद्र है। इसका चिंतन करते हुए प्राणों को स्थिर करे। यह धारणा सिद्ध होने पर ऐसा अनुभव होता है कि मैं अग्नि हूँ। आँखों से दिग्दाई देने वाला मैं ही हूँ। मणियों की चमक, पुष्पों का सौंदर्य और नक्षत्रों का प्रकाश मेरे ही कारण है। सूर्य, चन्द्रमा और विद्युत् रूप में मैं ही प्रकाशित होता हूँ। जल और पृथ्वी मेरी ही लीलायें हैं। सबके उदर में रह कर मैं ही शरीर का धारण और पोषण करता हूँ। नेत्र ज्योति के रूप में मैं ही सब कुछ देखता हूँ। समस्त देवताओं का शरीर मेरे द्वारा बना है। पाँच घड़ी पर्यन्त अग्नि धारणा सिद्ध होने पर कालका भय नहीं रहता। साधक का शरीर यदि घघकती हुई आग में डाल दिया जाय तो भी नहीं जलता। इस धारणा में रुद्र का चिंतन इस प्रकार किया जाता है—रुद्र भगवान् मध्याह्न सूर्य के समान प्रखर तेजस्वी हैं, आँखें तीन हैं। सम्पूर्ण शरीर में भस्म लगाये हुए है और प्रसन्न होकर वर देने को उत्सुक हैं।

४. वायु-धारणा—हृदय से लेकर भीहों के बीच तक वायु मंडल है, वर्ण अञ्जन के समान काला, वह अमूर्त तथा शक्ति रूप है, बीज 'यं' और अधिष्ठाता ईश्वर। प्राणों को स्थिर करके हृदय में इसका चिंतन करना

चाहिए। पाँच घटा की भावना से ऐसा अनुभव होता है कि मैं वायु हूँ। अग्नि भरा ही विचार है। इस अनन्त आकाश में सूर्य चन्द्रमा पृथ्वी आदि का सैन ही कारण कर रखा है। मेरी सत्ता ही इनकी सत्ता है। प्रत्येक वस्तु में जो आरूपण विकरण शक्ति है वह मैं ही हूँ। ब्रह्मांड मण्डल मेरे छोड़ा बहुत है मैं गति स्वरूप हूँ। सबकी गतिर्वा मेरी कला है, समुद्र में मैं ही तरंगे उठाता हूँ। मृत्तु का हिसाकर पुण्यवर्षा करता हूँ। दशासाष्ट्र बास बन कर सबको आवन दान कर रहा हूँ। मेरी गति मबाध है। वायु धारणा सिद्ध होने पर साधक आकाश में विचरण कर सकता है। वायु रहित स्थान में भी जीवित रहूँ मकना है। मैं जल में डूबता हूँ, न भाग में जलता हूँ और न सूखता हूँ। बुद्धि और मोन स्पष्ट नहीं करते।

५ आकाश धारणा—भूमध्य में लेकर मूर्धाधियन्त आकाश मण्डल है। वण समुद्र के निमल जल के समान। बीज 'ह'। अधिष्ठाता भगवान् महाशिव जिनका वर्ण स्फटिक के समान श्वेत है। जटा पर चन्द्रमा पाव मुख इस हाथ और तान अर्धे। हाथों में मस्तक मस्तक है। दिव्य आभूषणों में आभूषित है। समस्त कारणों के कारण है। पावती द्वारा आनिर्जित है प्रसन्न होकर वरदान दे रहे हैं। प्राणों का स्थिर करके पाव घड़ी पयस अभ्यास करने से ऐसा अनुभव होता है कि 'मैं आकाश हूँ। अनन्त हूँ देशकाल मुक्त में कल्पित हूँ। अनश हूँ। भरा जिन विशेषणों द्वारा वणन किया जाता है वे केवल आरोपित हैं। मन ही मुक्त में हृदयाकाश और बाह्याकाश की कल्पना करता है। मैं एक रस विद्वान हूँ। न मेरे भीतर कुछ है और न बाहर। मैं सन्मात्र हूँ।' आकाश धारणा के सिद्ध होने पर मोक्ष का द्वार खुल जाता है। सारा विश्व मनामय प्रतीत होता है। सृष्टि और प्रलय का अस्तित्व अथवा महत्त्व नहीं रहता मृत्तु के वाच्यत्व का अभाव ही जाता है। कवल लक्ष्मण नेत्र रहता है इसका अर्थ है स्वरूप मात्र में स्थिति।

धारणाओं का क्रम—प्रथम पृथ्वी मंडल का चिंतन करके उसे जल मंडल में विलीन करना चाहिए । जल मंडल को अग्नि मंडल में, अग्नि मंडल को वायुमंडल में और वायु मंडल को आकाश में । इस प्रकार क्रमशः कार्य को कारण में विलीन करते हुए सबको परम कारण सदाशिव में स्थापित करे । अन्त में सदाशिव को आत्मस्वरूप जानकर उन्हीं में लीन हो जाय । इन विषय में अनुभवी योगियों का उपदेश है कि प्रत्येक मंडल का चिंतन करते समय प्रणव के द्वारा तीन-तीन प्राणायाम करके कार्य मंडल को कारण मंडल में हवन करदे । 'ओ३म् अमुक मंडलं अमुक मंडले जुहोमि स्वाहा ।' इसी प्रकार संपूर्ण मंडलों का लय करके अपने शुद्ध स्वरूप में स्थित हो जाए ।

सब शरीर पांच भौतिक है । इनमें तीन तत्त्व हैं—वात, पित्त और कफ । पंचभूतों की धारणा से तीनों तत्त्व शुद्ध हो जाते हैं । अग्नि धारणा से वातज, पृथ्वी और जल धारणा से श्लेष्मज, वायु धारणा से पित्तज और श्लेष्मज दोनों, तथा आकाश धारणा से त्रिदोष जनित सम्पूर्ण रोग नष्ट होते हैं ।

पंचभूतों की धारणा से कैसे अनुभव होते हैं, इसका वर्णन योग-वाशिष्ठान्तर्गत निर्वाण प्रकरण में आया है । (प्रकरण ८८-६२) शीघ्र ही यह अनुभूति होने लगती है कि स्थूल प्रपञ्च मनोमय है । आगे चलकर मन की चिन्मयता का अनुभव होता है और यही जड़ स्फूर्ति और जड़ तत्त्व वासना से शून्य अन्तःकरण की शुद्धि है । जब शुद्ध अन्तःकरण में तत्त्व को स्वीकार करने की योग्यता आ जाती है तब उस विशुद्ध एक रस तत्त्व का बोध होता है । यह बोध ही समस्त साधनाओं का चरम फल है ।

वायवीय धारणा के अन्य प्रकार

प्रथम प्रकार वायवीय धारणा—सिद्धासन या पद्मासन से बैठकर सर्वप्रथम रेचक अर्थात् श्वास को दक्षिण नासिका से बाहर निकाल देना चाहिए । इसके पश्चात् वाम नासिका से धीरे-धीरे पूरक करना चाहिए । और, यह ध्यान करना चाहिए कि प्राणवायु-दायें पैर के अंगूठे तक पहुँच

गई है। इसके पश्चात् क्रमशः ऊपर के अंगों का ध्यान किया जाता है। अंगूठे के बाद पैर के तलवे पर मन स्थिर करना चाहिये। इसके पश्चात् मध्य भाग पर, फिर एड़ी पर, तत्पश्चात् टखने पर। इस प्रकार गुल्फ, जघा, जानु (घुटना), जघन, गुदा, लिङ्ग, नाभि, उदर, हृदय, (दक्षिण पार्श्व) कठ, जिह्वा, तालु, नासिकाग्र, दक्षिण नेत्र, दक्षिण भ्रुकुटि, कपान और मस्तक का ध्यान करते हुये ब्रह्मरूप अर्थात् चोटी के नीचे वाले स्थान में पहुँच जाना चाहिए। इसके पश्चात् उल्टे क्रम से नीचे उतरना चाहिए इसमें दक्षिणपार्श्व के स्थान पर वाम पार्श्व का ध्यान किया जाता है। इस प्रकार सारे शरीर का आलोकन करना चाहिए। अन्त में मन को नाभि-चक्र में ले जाकर वायु का देवन किया जाता है।

इस धारणा से शरीर शुद्ध हो जाता है। रोग मिट जाते हैं। हस्तका-पन तथा स्फूर्ति आती है। जिस अंग पर मन को स्थिर किया जाता है, उसी में रक्त का तीव्र गति से संचार होने लगता है। परिणामस्वरूप समस्त विकार दूर हो जाते हैं। हृदय में मन स्थिर होने पर चित्त प्रफुल्ल हो जाता है। ललाट तथा मस्तक में की गई धारणा बुद्धि एवं ज्ञानेन्द्रियों को तीव्र करती है।

द्वितीय विधिप्रकार

ऊपर जिस प्रकार धारण का निरूपण किया गया। इसमें प्राण वायु के साथ मन का शरीर के समस्त अंगों पर स्थित किया जाता है। दूसरा प्रकार मन को एक ही अंग पर देर तक स्थिर करने का है। विभिन्न अंगों की धारणा विभिन्न शक्तियों का विकास करती है। इसके लिए नीचे लिखे अंगों का विधान है—

(१) नाभि—इस पर धारणा करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, फोष्टद्वता दूर होती है और उदर संबंधी विकार मिट जाते हैं।

(२) हृदय—इसमें ऊपर पशुदी वाले कमल की धारणा की जाती है, इस से अविद्या का नाश होता है। इन्द्रिय-विषयों के प्रति आकर्षण

घटता है, संकल्प विकल्प दूर होते हैं, ज्ञान का प्रकाश फैलता है । इस वायु की मूर्धमगति का भी ध्यान होने लगता है । साधक को ज्ञान हो लगता है कि वह किम नाडी में बह रही है तथा कहाँ तक शुद्ध है ?

इसी प्रकार नासिकाग्र, भृकुटी, ललाट, तालु, नेत्र, भुज, कर्ण, ग्रहारां, आदि की धारणा की जाती है ।

इससे साधक को अनेक प्रकार की अनुभूतियाँ होती हैं, विभिन्न प्रकार के दृश्य दिखाई देते हैं, किंतु विचलित न होकर अभ्यास बढ़ाते जाना चाहिए । प्रारम्भ करते समय मन चंचल रहता है । एक स्थान पर नहीं ठहरता । किंतु दीर्घकाल तक निरंतर अभ्यास करने से वह स्थिर हो लगता है । उसके पश्चात् धीरे-धीरे समय की वृद्धि करते जाना चाहिए अंत में परिपूर्ण धारणा की सिद्धि हो जाती है । पंचभूतों की धारणा को भूतमिद्धि भी कहते हैं ।

धारणा का अभ्यास—अभ्यास का प्रारम्भ किसी बाह्य स्थान करना चाहिए । बाह्य धारणा सिद्ध होने पर अभ्यंतर अंजन पर अभ्यास किया जा सकता है । अन्त में आत्मा पर धारणा की जाती है । इसके लिये आत्मा के स्वरूप का ज्ञान आवश्यक है, उसके बिना धारणा नहीं हो सकती । आत्म-धारणा का समय ज्यों-ज्यों बढ़ता है, शुद्ध चेतना प्रकट होती जाती है । हृदय में निर्मलता ज्ञान तथा सुख का विकास होता है । संकल्प विकल्प दूर होते हैं ।

न्यास-विद्या

न्यास-विद्या शरीर को प्राणवान शक्तिशाली बनाने का उत्तम साधन है । इससे प्रत्येक अंग को नवीन स्फूर्ति प्राप्त होती है । रक्त-हीनता तथा दुर्बलता मिट जाती है । निर्जीव अंग नवजीवन प्राप्त करता है ।

न्यास का अर्थ है स्थापना । समस्त शरीर अथवा विभिन्न अंगों में ईश्वरीय शक्ति की स्थापना को न्यास विद्या कहते हैं । साधक यह अनुभ

करना है कि मेरे अंग में ईश्वरीय शक्ति का गंवार हो गया है। यह अनुभूति हो न्यास विद्या का रहस्य है।

इनमें सर्वप्रथम परमात्मा या देवता का आह्वान किया जाता है, तत्पश्चात् साधक उस अपने शरीर में प्रतिष्ठित करना है। यह ध्यान करना है कि मेरे शरीर अंग में परमात्मा का अंग स्थापित हो गया। हाथों में उंगले हाथ, पैरों में उंगले पैर, हृदय में उससे हृदय और मस्तक में उससे मस्तक की बलना करता है। इस प्रकार भौतिक अस्तित्व दिव्य अस्तित्व में परिणत होना जाना है। प्रत्येक अंग के साथ परमात्मा का साक्षात् स्पर्श होने पर साधक को अपने अस्तित्व में परमात्मा के अस्तित्व की अनुभूति होने लगती है। वास्तव में परमात्मा का अस्तित्व पहले से ही होता है, न्यास द्वारा उसकी अनुभूति कराई जाती है।

हमारा शरीर और मन परमात्मा की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। उससे भिन्न नहीं हैं, जब तक साधक को इस तथ्य का ज्ञान नहीं होता वह बहिर्मुख रहता है। साधना द्वारा वह अपने में उस दिव्य अस्तित्व को उस दिव्यशक्ति की अभिव्यक्ति समझे, जो वस्तुतः उससे भिन्न नहीं है।

न्यास का पारिरीक या बाह्य प्रभाव भी होता है। क्योंकि पारिरीक चेष्टाओं का संचालन मन के द्वारा होता है। जब साधक शुद्ध एवं शान्त होकर समाधि में सीन हो जाता है तो उसका प्रभाव शरीर पर भी पड़ना है। न्यास में जो जाने वाली हस्तसंवाहन आदि क्रियाएँ शरीर में विभिन्न माटी केन्द्रों को प्रभावित करती हैं। जिससे सारे शरीर में शक्ति का समुचित वितरण होने लगता है। प्रत्येक केन्द्र अपनी-अपनी रचना के अनुसार उस शक्ति का ग्रहण एवं प्रसार करने लगता है। न्यास के द्वारा जिस भाव को लाया जाता है मन उसी पर स्थिर हो जाता है। अब न्यास के विविध रूपों का विवेचन कराएँगे।

जीवन्यास

इस अनुष्ठान का रहस्य समझने से पहले उसकी प्रक्रिया जान

लेना चाहिए । साधक भूतशुद्धि के द्वारा अप्रवित्र शरीर को भस्म करके नया दिव्य शरीर प्राप्त कर लेता है । उसके पश्चात् जीवन्त्यास किया जाता है । इसका अर्थ है परमात्मा को अपने शरीर में प्रतिष्ठित करना । हृदय पर हाथ रखकर कहता है — 'सोऽहम्' अर्थात् मैं वही हूँ । इस प्रकार परमात्मा के साथ अपनी एकता स्थापित करता है । इसके पश्चात् विभिन्न अंगों का स्पर्श करते हुये उस एकता को उत्तरोत्तर दृढ़ बनाता है । प्रत्येक अंग का स्पर्श करके 'ओ३म्' का उच्चारण करता है और परमात्मा के साथ संबंध जोड़ता है । ध्यान करता है "परमात्मा के प्राण ही मेरे प्राण हैं । परमात्मा का जीवन ही मेरा जीवन है । परमात्मा का अस्तित्व ही मेरा अस्तित्व है । परमात्मा का ज्ञान ही मेरा ज्ञान है । परमात्मा का मुख ही मेरा मुख है । मेरी इन्द्रियाँ परमात्मा की ही विविध शक्तियाँ हैं । मेरे प्राण, मन, तथा वाणी में परमात्मा की शक्ति का संचार हो रहा है । वह मेरे कानों को सुनने की शक्ति प्रदान कर रहा है । आँखों को देखने की, नासिका को सूँघने की, जिह्वा को रसज्ञान की तथा समस्त शरीर को स्पर्श की । वही वाणी को अभिव्यक्ति प्रदान करता है । भुजाओं को बल देता है, पैरों में चलने की शक्ति भरता है और जननेन्द्रिय में आनन्दोपभोग की । वह मेरे कण-कण में व्याप्त है ।"

मातृका-न्यास

मातृका का अर्थ है संस्कृत वर्णमाला के पचास अक्षर । शब्दब्रह्म से समस्त जगत की उत्पत्ति होती है और वह वर्णों के रूप में अभिव्यक्त होता है । अतः उन्हें मातृका या माता कहा जाता है । मंत्र देवता का शरीर है । जो अक्षरों से बनता है । साधक सर्वप्रथम अक्षरों को अपने शरीर के अन्दर चक्रों पर प्रतिष्ठित करता है । इसे अन्तर मातृका-न्यास कहते हैं । इसके पश्चात् शारीरिक चेष्टाओं द्वारा बाह्य मातृका-न्यास करता है । वर्णमाला के अक्षर देवता के विभिन्न अंग माने जावे

हैं । वे मिलकर सपूर्ण देवता को साधक के क्षीर मे प्रतिष्ठित कर देते हैं । वह अपने हाथ को क्षीर के विभिन्न अक्षों पर रखकर सबद्ध अक्षरों का उच्चारण करता है । आभ्यन्तर-न्यास का निरूपण पद्यों के साथ किया गया है । प्रत्येक अक्षर की आवृत्ति नीचे लिखे अनुसार की जाती है—

"ओ३म् ह नम, ओ३म् क्ष नम," इत्यादि ।

महिन्यास की विधि निम्नलिखित है—

(क) स्वरों का न्यास क्षिरामाग मे किया जाता है—

तलाट —अ ।

मुख, —आ ।

दक्षिण और वाम नेत्र, —इ तथा ई ।

दक्षिण और वाम नासिका, —उ तथा ऊ ।

दक्षिण और वाम कपोल, —ऋ, ए ।

ऊपर तथा नीचे का ओष्ठ, —ए, ऐ ।

ऊपर तथा नीचे के दाँत —ओ, औ ।

तिर, —अ ।

मुख विवर —अ ।

(ख) ध्यजनों का न्यास ग्रीवा से नीचे किया जाता है—

दक्षिण बाहुमूल —क

कुहनी —ख

बलाई —ग

अंगुलिर्था—अंगूठे से लेकर कनिष्ठा तक क्रमशः —घ, ङ, च, छ, ज, ।

वाम बाहुमूल —झ

कुहनी —ञ

बलाई —ट

अंगुलिर्था—अंगूठे से लेकर कनिष्ठा तक क्रमशः —ठ, ड, ढ, ण, त ।

दक्षिण जंघा (पुटने में नीचे का भाग) — ष

वाम जंघा (पुटने में नीचे का भाग) — द

दक्षिण कटि (पुटने में ऊपर काटि तक) — ध

वाम कटि (" ") — न

पीठ — प

गुदा — क

लिङ्ग — य

नाभि — भ

हृदय — म

दक्षिण स्कंध — य

वाम स्कंध — र

दक्षिण ककुद् (कंधों के बीच की जगह) — ल

वाम ककुद् (" ") — व

हृदय में लेकर दक्षिण हृत्पद्मी तक — ञ

" " वाम " " — ष

" " दाएं पैर " — स

" " बाएं " " — द

" " उदर तक — थ

" " मुख " — त्र

" " मस्तक " — ज

अन्यत्र कहा गया है —

मस्तक पर ऋषि, मुख में छन्द, हृदय में देवता, लिङ्ग पर बीज, चरणों में शक्ति तथा शरीर के सर्वअंगों पर कालिका का न्यास करना चाहिए ।

यदि मातृका विलोम क्रम से संपादित की जाय तब इसे संहार मातृका कहा जायेगा । और यदि श्रीकंठ से नीचे पर्यन्त क्रमशः इसका न्यास किया जाय तो इसे श्रीकंठादि-मातृका कहेंगे ।

मातृकान्यास के लिए मूद्रा

न्यास मानम म अथवा पुण्यो के साथ या अगुष्ठ और अनामिका से होना चाहिए । गौतमीय तन्त्र के अनुसार चार प्रकार की मातृकाएँ हैं—

(१) केवल अर्धान् दृश्य मातृका (सुद्ध अक्षरो का विन्यास जैसे क, ख आदि) ,

(२) बिन्दुमातृका विन्यास (अनुसार के साथ विन्यास जैसे क, ख आदि)

३) विसर्ग मातृका (विसर्ग के साथ विन्यास जैसे क, ख, आदि)

(४) धिसर्ग बिन्दु मातृका विन्यास (प्रत्येक अक्षर का विसर्ग व बिन्दु दोनों के साथ विन्यास ।

केवल मातृका विद्या, बिन्दु मातृका भोग, विसर्ग मातृका पुत्र तथा विसर्ग बिन्दु मातृका मोक्षदायक मानी गई है

ऋषिनि्यास

ऋषि का अर्थ है वह साधक जिसे मन्त्र का साक्षात्कार हो जाता है पश्यतीति ऋषि' । ऋषयो मन्त्र द्रष्टार ।

तन्त्रों में ऋषि की व्याख्या निम्नलिखित है—

जा साक्षात् महेश्वर से मन्त्र प्राप्त करता है । उनके आदेशों का यथावत पालन करता है । जो मन्त्र का विधि पूरक अभ्यास करके देवता विषय का साक्षात्कार कर लेता है । वह उस देवता के मन्त्र का ऋषि है ।

इस जप म क्रमशः ऋषि, फिर छद् और अंत में देवता को स्थान दिया जाता है । यह ऋषिनि्यास है । ऋषि गुरु के स्थानवर्ती है अतएव उसके न्यास को मस्तक पर धारण करना चाहिए । छद्, छादन अर्थात् मन्त्रों के विभिन्न अवयवों को परस्पर नियोजित करता है, यह अक्षरो और पदो ॥ होता है, इसका न्यास मुक्त ॥ होना चाहिए । देवता हृदय-

कमल में संस्थित है अतः उसका न्यास हृदय में होता है । ऋषि और छंद का ज्ञान न होने पर साधक को मंत्र सिद्धिदायक नहीं होगा ।

इस की एक विधि निम्नलिखित है—मस्तक में ब्रह्मा तथा ब्रह्मर्षियों को स्थापित किया जाता है । मुख में गायत्री तथा अन्य छंदों को, हृदय में विश्वजननी काली को, गुह्य अंगों में बीजाक्षर ‘क्री’ को, पैरों में ‘ह्रीं’ को । समस्त शरीर में ‘श्री’ और कालिका को ।

४ षडंगन्यास—

इस में भी शरीर पर अक्षरों का न्यास किया जाता है और उनके साथ नमः लगाया जाता है । साथ में मंत्र का उच्चारण और हृदय में स्वाहा, नेत्रों में ह्रीं । मस्तक में वशट्, करतल और करपृष्ठ में फट् का उच्चारण किया जाता है ।

५ करन्यास

करन्यास में अंगुष्ठ तथा अंगुलियों पर मंत्रों का न्यास किया जाता है ।

६ बीज-न्यास—

बीज का अर्थ है मंत्र । उसे कागज पर लिखकर ताबीज के रूप में अंग विशेष पर धारण करना, जिसे रत्न भी कहते हैं ।

७ अंग-न्यास—

अंग विशेष पर देवता का न्यास करना ।

८ व्यापकन्यास—

सारे शरीर में देवता के अस्तित्व की अनुभूति करना ।

सूक्ष्मध्यान—

इसमें शांखी मुद्रा द्वारा भूमध्य में ज्योति का दर्शन किया जाता है । जब हम आँखें बंद करके नाक के ऊपर भीहों के बीच ज्योति का चितन

करने हैं तो कुछ दिनों बाद वहाँ प्रकाश दिखाई देने लगता है। एकाग्रता पूर्वक निरीक्षण करने पर यह प्रकाश उत्तरोत्तर स्पष्ट होता बना जाता है। इसी को सूक्ष्म ध्यान कहा जाता है।

अभेद का ध्यान

वेदात की यह मान्यता है कि सारा विश्व एक ही सत्ता का बाह्य रूप है। परब्रह्म परमात्मा ही नाना रूपों में प्रतीत होता है। साधक इस भेद से अभेद की ओर पहुँचने का प्रयत्न करता है। उसी का ध्यान करता है। उसमें चित्तन की कुछ विधियाँ निम्नलिखित हैं।

ध्यान करते समय आँखें बन्द कर लेनी चाहिए या दृष्टि को नासिकाग्र पर जमा देना चाहिए। तत्परचात् निम्नलिखित चिन्तन करना चाहिए।

(१) प्रथम विधि—मन को चित्त अर्थात् आत्मन्तर चेतना पर जमा देना चाहिए। उसमें जो अनुभूतियाँ या कल्पनाएँ उठें उन सबमें यह भावना करनी चाहिए कि वे मिथ्या हैं। इस प्रकार उनका निराकरण करते जाना चाहिए। उपनिषदा में इसके लिए पञ्चकोष विवेक की प्रक्रिया बताई है। हमारी आत्मा को पाँच कोष अर्थात् आवरणों में ढेर रखा है। सबके ऊपर स्थूल शरीर है। इसे अक्षमय कोष कहा जाता है। यह पाँच महाभूतों का बना है। इसके अन्दर प्राणमय कोष है जो नीचे लिखे पन्द्रह तत्वों का बना है—(क) पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ श्रोत्र, घ्राण, नासिका, रसना और त्वचा, (ख) पाँच कर्मेन्द्रियाँ जिह्वा, हाथ, पैर, गुदा और जननेन्द्रिय, (ग) पाँच प्राण —

(१) प्राण—हृदयस्थ वायु

(२) अपान—अधोवायु

(३) समान—नाभिस्थ वायु

(४) ध्यान—सारे शरीर में व्याप्त रहने वाला वायु

(५) उदान—ऊठस्थ वायु

ये सब वायु शरीर के संचालन में भिन्न-भिन्न कार्य करते हैं। तीसरा कोष मनोमय हैं। यह संकल्प-विकल्प और इच्छाओं का काम करता है। चौथा कोष विज्ञानमय है। इसी को बुद्धि कहा जाता है जो भले बुरे का विचार करती है। पाँचवा आनन्दमय कोष है, इसके द्वारा सुख की अनुभूति होती है। आत्मा इन सबसे परे है।

क्रमशः यह चिन्तन करना चाहिए कि मैं शरीर, प्राण; मन, आदि से परे हूँ। इस प्रकार विवेक करने पर उन सबका अपलाप होता जाएगा। मन के संकल्प-विकल्प मिटते जाएँगे। केवल भेद-बुद्धि रह जाएगी। अंत में वह भी अपने आप शांत हो जाती है। उसके पश्चात् ज्ञाता, ज्ञान, तथा ज्ञेय का कोई भेद नहीं रहता। एक अखंड, शुद्ध परमात्मा की अनुभूति होती है। अनुभूति करने वाला भी अपने आपको भूलकर उसमें लीन हो जाता है।

(२) द्वितीय विधि—पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों को अपने-अपने व्यापार से रोक दिया जाय। हमारा मन इन्द्रियों के रास्ते बाहर निकलता है। इनके रुक जाने पर उसका भी बाहर जाना रुक जाएगा तत्पश्चात् मन में अनुभूत विषयों के संकल्प-विकल्प उठने लगेंगे। उन्हें रोक कर उनके स्थान पर परमात्मा का चिन्तन करना चाहिए। परमात्मा के गुणों का ध्यान करना चाहिए। प्रयत्न करना चाहिए कि अन्य कोई विचार उत्पन्न न हो। अभ्यास करने पर परमात्मा की अनुभूति प्रबल होती जाएगी और दूसरी अनुभूतियाँ मन्द होती जाएँगी। एक दिन परमात्मा के गुणों की निरन्तर धारा बहने लगेगी। साधक अपने आप को भी भूल जायगा। उसे यह भान भी नहीं रहेगा कि मैं ध्यान कर रहा हूँ। आगे बढ़ने पर गुणों की अनेकता का भान भी मिटता चला जाएगा। वे सब एक ही परमसत्ता में विलीन हो जाएँगे। भेद की अनुभूति समाप्त हो जाएगी और एक अखंड अनुभूति होने लगेगी।

(३) तृतीय विधि—इस ध्यान में कार्य से कारण और व्यष्टि से समष्टि पर पहुँचा जाता है। हम घड़ा, सकोरा, मुराही, दिया आदि अनेक रूपों को देखते हैं। वास्तव में देखा जाय तो वे सब मिट्टी हैं। जब हम उन्हें मिट्टी के रूप में देखने हैं तो अनेकता के स्थान पर एकता आ जाती है। इसी प्रकार मिट्टी-पानी आदि महाभूत भी किसी एक महाभूत से उत्पन्न हुए हैं। वह महाभूत आकाश है। आकाश भी आत्मा में उपपन्न हुआ है। आत्मा किसी से उत्पन्न नहीं हुआ। वह अनादि और अनन्त है, शाश्वत है। इस प्रकार बाह्य वस्तुओं की पृथक्-पृथक् सत्ताएँ किसी एक सत्ता में विलीन होती चली जाती हैं और हम अन्त में परमात्मा पर पहुँच जाते हैं।

दूसरा रूप व्यष्टि से समष्टि की ओर है। मान लीजिए कमरे में खाली भटका रखा है। उसके अन्दर आकाश है, कमरे में भी आकाश है, वास्तव में देखा जाय तो घड़े का आकाश कमरे के आकाश से भिन्न नहीं है। इसी प्रकार कमरे का आकाश समस्त विश्व को व्याप्त करने वाले महाकाश से भिन्न नहीं है। घड़ा और कमरा घेरे या उपाधिमाँ हैं। वे असीम को सीमित बना देते हैं, व्यापक को संकुचित कर देते हैं। उन घेरों के समाप्त होते ही संकुचित सत्ता महासत्ता में मिल जाती है। इसी प्रकार परब्रह्म परमात्मा सर्वत्र व्याप्त है। सारा विश्व उसमें समाया हुआ है और वह उससे भी परे है। किन्तु अन्नकरण का घेरा उस संकुचित बना देता है। इसी की अविद्या, अज्ञान, भ्रम, मोह, दृष्ट्या, क्लृप्त आदि घन्दों द्वारा प्रकट किया जाता है। साधक यह ध्यान करता है कि वह घेरा भ्रम कल्पना है। इस प्रकार अपने संकुचित अस्तित्व का विराट् अस्तित्व में मिला देना चाहता है। इसी का अर्थ है जीव का ब्रह्म में लीन होना।

(४) चतुर्थ विधि—पृथ्वी और आकाश, स्वर्ग और नरक, जड़ और चेतन, मनुष्य और पशु पर और अक्षर सशस्त्र जगत् में एक ही परमात्मा

व्याप्त है। पृथ्वी में उसी की धारण शक्ति है, पानी में उसी की निर्मलता और शीतलता है, अग्नि में उसी का तेज है, वायु में उसी का वेग और आकाश में उसी की विशालता। समस्त जगत् उसी से उत्पन्न हुआ है, उसी में स्थिर है और उसी में लीन हो जायगा। यह हलचल उसका खेल है। प्राणी उसके खिलौने है। वह जिसे चाहता है, बनाता है और जिसे चाहता है, बिगाड़ डालता है। उसकी इच्छा पर किसी का नियंत्रण नहीं है। वही विश्व का निमित्त कारण है और वही उपादान कारण। वही कुम्हार और वही मिट्टी। वही सुनार और वही सोना। वही लुहार और वही लोहा। वही रंगमंच है, वही सूत्रधार। वही अभिनेता और वही दर्शक। साधक यह ध्यान करता है कि मैं उसके हाथ का खिलौना हूँ। वह मुझे अपनी स्वतन्त्र इच्छा से कभी दर्शक बना देता है और कभी अभिनेता। प्रत्येक अवस्था उसका वरदान है। इस प्रकार सर्वत्र परमात्मा का दर्शन करता हुआ वह भेद से अभेद की ओर बढ़ता है। अनेकता से एकता की ओर अग्रसर होता है। धीरे-धीरे भेद बुद्धि मिटती चली जाती है और अखंड परमात्मा का भान शेष रहता। यह भान भी नहीं रहता कि मैं ध्यान कर रहा हूँ। ध्याता ध्येय में लीन हो जाता है।

(५) पंचम विधि—इसमें परमात्मा का ध्यान एक महासमुद्र के रूप में किया जाता है। साधक यह ध्यान करता है कि परमात्मा शांत समुद्र के समान है जो शक्ति, ज्ञान और सुख का अनन्त भंडार है। जिस प्रकार नमक का ढेला पानी में पड़कर गल जाता है, उसी प्रकार साधक यह अनुभव करता है कि मैं उस महासागर में विलीन हो रहा हूँ। मेरा संकुचित अस्तित्व समाप्त हो रहा है। बूंद समुद्र में मिल रही है। अन्त में वह अपने आपको भूल जाता है। केवल समुद्र की अनुभूति शेष रहती है।

(६) षष्ठ विधि—साधक यह ध्यान करता है कि प्रतीयमान समस्त जगत् स्वप्न मात्र है। आकाश में चमकते हुए सूर्य, चंद्र, नक्षत्र और

तारे केवल स्वप्न है। बल-बल करते भरने, मटियाँ और समुद्र सभी स्वप्न है। इनका अस्तित्व तभी तक है जब तक मेरी चेतना पर अविद्या का पर्दा पड़ा है। उनके उठने ही यह पता नहीं, कहाँ मोन हो जाएगा। स्वप्न में दिशार्द देने वाले हाथी-घोड़ आदि खुलने ही नष्ट हो जाते हैं। गमस्त बाह्य विद्वद् इसी प्रकार आत्मा का साक्षात्कार होने ही सुप्त हो जाणगा। किन्तु यह स्वप्न किसका है? देवन वाला कौन है? यह मरा ही स्वप्न है, मैं ही इसे देख रहा हूँ। परमात्मा मुझसे भिन्न नहीं है। मेरी ही रचना मुझे भ्रम में डाल रही है। अब मैं जाग गया हूँ। दृष्टि खुल रही है, स्वप्न समाप्त होता जा रहा है। मैं उस शाश्वत सत्ता में विसीन हो रहा हूँ, जो अनन्त ज्ञान और सुख का केन्द्र है। मैं वही हूँ। मैं वही हूँ।

(७) सप्तम विधि—दसम परमात्मा का ध्यान आनन्दधन के रूप में किया जाता है। एक मात्र परमात्मा ही आनन्दधन ब्रह्म है। उनके अतिरिक्त न कोई वस्तु है और न कोई स्थान। वही परिपूर्ण है। स्वयं ही वेद्य है और स्वयं ही वेत्ता। वह ज्ञान स्वस्व है। सनातन, निर्विकार असीम, अपार, अनन्त, अकल और अनवश है। सभी कुछ उसी में कल्पित है, वही सब कुछ है। वही सत् है, वही अमन् और दोनों से परे भी। वह अवर्गनीय है और अचिन्त्य है। वह पूर्ण, नित्य, सनातन, मन्, अविनाशी, परम, वरम, सन्, चेतन, ज्ञानमय, कूटस्थ, अचल, अमल, अकल, अनामय, अनन्त, शांत और आनन्दमय है।

(८) अष्टम विधि—शरीर के मर्मस्थानों की भिन्न-भिन्न नाडियों के पृथक्-पृथक् स्थान और कौन-सा वायु कहाँ रहता है तथा क्या करता है— इस शरीर विज्ञान को क्रिया रूप में भक्ती-भक्ति जानकर सब अंशों में ध्यान के लिये बैठे और अत्यमय, निर्मल, अकिञ्चावद् सर्वव्यापी, हृद्य, अचल, नित्य, आदि, मध्य और अन्त रहित, स्थूल होते हुए भी सूक्ष्म, स्थल रहित, चक्षु से अगोचर, रस और गन्धहीन, अप्रमेय, अप्रुपम, आनन्द

क, घ इन तीन वर्णों के तीन कोण हैं, उनके मध्य म ह, ल, ङ, त्रिकोणकार मन्थरो के मण्डल में 'ओ३म्' है । ततपश्चान् चिन्तन करे—इस स्थान पर समनोहर नादविन्दुमय एक पीठ है उस पर दो हस्त और पादुका हैं उसी स्थल पर गुरुदेव विराजमान हैं, उनके दो भुजाएँ तीन नेत्र और वस्त्र शुक्ल हैं । शरीर पर शुभ्र चदन का लप है, कंठ ॥ श्वेतवर्ण पुष्पों की माला, वाम पाश्र्व में रक्तवर्ण भगवती शक्ति सुशोभित है इस प्रकार गुरु के रूप में शिव का ध्यान करने पर स्थूल ध्यान बिड़ होता है । विश्वस्तन में लिखा है—

प्रातः शिरसि शुक्लेऽग्ने, त्रिनेत्रं त्रिभुजं गुरुम् ।

वरामधकरं शीतं स्मरेत्तं नाम पुण्यकम् ॥

अर्थात् मस्तक में जो शुभ्रवर्ण का कमल है, योगी प्रभात काल में उठ पश्च में गुरु का ध्यान करे कि वह शीत त्रिनेत्र त्रिभुज है । एक हाथ वरामुद्रा में तथा दूसरा अमय मुद्रा में है ।

कङ्कालमालिनी तत्र में लिखा है—

सहस्रदलपद्मस्य भन्तरात्मानं मुकुन्दलम् ।

तस्योपरि नादविन्दोमध्ये तिहासनोऽगच्छेत् ॥

तत्र निजगुरुं निश्चयं रजताक्षतसन्निभम् ।

धीरासनसमासीनं सर्वभरणभूषितम् ॥

शुक्लमात्माम्बरधरं वरदाभयपाणिकम् ।

वामोदशक्तिसहितं काशब्धेनाश्लोकिताम् ॥

प्रियया सत्यहस्तेन धृतचारुकलेवरम् ।

वामेनोदपल्लवारिण्यां रक्तामरणभूषया ॥

ज्ञानानन्दं समायुक्तं स्मरेत्तन्नाम पुण्यकम् ।

अर्थात् योगी ऐसा ध्यान करे कि सहस्रदल कमल पर भन्तरात्मा अधिष्ठित है । उसके ऊपर नादविन्दु के मध्य में उज्ज्वल तिहासन है जिस पर इष्टदेव धीरासन में विराजमान हैं । शरीर रजत गिरि के समान शुभ्र, नाना प्रकार के आभूषणों से विभूषित, शुभ्रमाया पुष्प और

वस्त्रों से शुशोभित, हाथ क्रमशः वर और अभयमुद्रा, मे वाम पार्श्व में पार्वती, करुणा दृष्टि से चारों ओर देख रहे हैं। पार्वती के बाएँ हाथ में रक्त कमल है और रक्त-वर्ण के आभूषण पहन रखे हैं।

ज्योतिर्ध्यान (तेजोध्यान)

प्रथम रूपः—मूलाधार अर्थात् गुह्य प्रदेश और लिङ्गमूल के मध्य में सर्पाकार कुण्डलिनी सोई है। वहाँ जीवात्मा दीपशिखा के समान चमक रहा है। यहाँ पर ज्योति-रूप ब्रह्म का ध्यान किया जाता है। इसको तेजोध्यान या ज्योतिर्ध्यान कहते हैं।

द्वितीयरूप—भृकुटी के मध्य और नासिका के उर्ध्व भाग में 'ॐ' की आकृति वाली ज्योति का ध्यान करे।



रूपस्थध्यान

मूर्तिपूजा

मनुष्यों में असंख्य इच्छायें उत्पन्न होती हैं, कोई धन चाहता है, कोई विद्या, कोई कारीरिक बल, कोई यश, कोई प्रेम में सफलता, कोई मन्ताल, कोई रोग में मुक्ति । भारतीय साधना का शायद है कि हृदयमनो-बल द्वारा प्रत्येक कामना पूरी हो सक्ती है । इसके लिए साधक को अपना लक्ष्य निश्चित करना होता है । वह जितना स्पष्ट होगा सफलता उतनी ही शीघ्र प्राप्त होगी । मूर्तिपूजा उसी को स्पष्ट एवं हृद करने की प्रक्रिया है ।

मूर्ति का ध्यान करने से पहिले उसमें प्राणप्रतिष्ठा की जाती है । इसका अर्थ है उसमें देवता का आरोप करना । विशेष प्रकार के अनुष्ठान द्वारा यह भावना उत्पन्न की जाती है कि वह पत्थर या धातु नहीं, स्वयं भगवान् है । प्राणप्रतिष्ठा से पहले उसके प्रति आदर बुद्धि नहीं होती । किन्तु प्रतिष्ठा के पश्चात् साधक उसे साक्षात् देवता मानने लगता है । तबशास्त्र में देवता का साक्षात्कार करने के लिए नौचे तिली बातें बताई गई हैं ।

आभिहित्वाश्च विम्बस्य, पूजायाश्च निषेवणात् ।

साधकस्य च विश्वासात्, देवता सन्निधिर्भवेत् ॥

अर्थात् विम्ब के आभिहित्वा, पूजा और साधक में जमे हुये विश्वास के कारण देवता प्रकट हो जाता है ।

यहाँ विम्ब शब्द का रहस्य समझ लेना चाहिए । साधारणतया यह माना जाता है कि राम, कृष्ण आदि महापुरुषों की जैसी आकृति होती है वैसी ही मूर्ति बनती है और उसी को विम्ब कहा जाता है । किन्तु

वस्तुस्थिति इससे भिन्न है। कुछ देवी देवताओं का सम्बन्ध ऐतिहासिक महापुरुषों के साथ जुड़ जाने पर भी उन्हें ऐतिहासिक व्यक्तित्व के रूप में स्वीकार करना ठीक नहीं है। देवी—देवता विभिन्न शक्तियों का प्रतिनिधित्व करते हैं। मनुष्य में जितनी कामनाएँ हैं उतने ही देवी-देवता हैं। भारतीय साधना की मान्यता है कि जब हमारी इच्छा साकार बनकर आँखों के सामने घूमने लगती है तो वह अवश्य पूर्ण होती है। इच्छा के इस साकार रूप को विम्ब कहा जाता है। कवि सौन्दर्य का उपासक होता है। सर्वप्रथम उसके मस्तिष्क में सौन्दर्य नायिका का विम्ब बनकर आता है और वह उसे लेखनी द्वारा चित्रित करता है। चित्रकार उसी विम्ब को रंगों द्वारा प्रकट करता है। गायक संगीत द्वारा। इसी आधार पर राग-रागनियों के चित्र बनाए जाते हैं। इन विम्बों का ऐतिहासिक व्यक्ति के साथ संबंध नहीं होता।

श्लोक में बताया गया है कि विम्ब का अभिरूप होना आवश्यक है। अर्थात् उसमें मनोभावों को केन्द्रित करने की शक्ति होनी चाहिए। यदि अधूरा है, अथवा उसमें परस्पर विरोधी तत्वों का सम्मिश्रण है तो उससे अभीष्ट मनोबल की प्राप्ति नहीं होती। फलस्वरूप इच्छा-पूर्ति में विलम्ब हो जाता है। अभिरूप शब्द का दूसरा अर्थ है विम्ब का आँखों के सामने रहना। वह जितना अधिक और स्पष्ट रूप में दिखाई देगा, उतनी ही मानसिक शक्ति प्रबल होती जायगी। पत्थर आदि की बनी हुई मूर्तियाँ एवं चित्र विम्ब के निर्माण में सहायता करते हैं। हम मूर्ति के रूप में अपनी मनोकामना को वेदी पर देखते हैं। इसके पश्चात् आँखें बन्द कर लेते हैं, वही विम्ब के रूप में झलकने लगते हैं। फलस्वरूप इच्छा देवता का रूप ले लेती है और ऐसा प्रतीत होने लगता है कि वह अवश्य पूर्ण होगी। कोई विघ्न बाधा उसके मार्ग में खड़ी नहीं रह सकती।

विभिन्न क्षेत्रों की दृष्टि से शक्ति के अनेक रूप बताए गए हैं। और उन्हें जागृत करने के लिए आकाश्यों की कल्पना की गई। जिन्हें लेकर

भारतीय बला का विकास हुआ। उदाहरण के रूप में सरस्वती विद्या की देवी है। वह इवेतवर्ण है। एक हाथ में पुस्तक है दूसरे में बीणा। और हस्त पर सवार है। ये बातें प्रतीक के रूप में विद्या की प्रकट करती हैं। शुभ-वर्ण इस बात का सूचक है कि विद्या पदपात से रहित होती है। पुस्तक और बीणा उमके दो गुणों की प्रकट करती हैं। प्रथम पद्म है विज्ञान, जहाँ वस्तु के शुद्ध रूप को जानने का प्रयत्न किया जाता है। बीणा उसके बला पक्ष की प्रकट करती है, जहाँ वस्तु विशेष को सुन्दर एवं उपयोगी बनाने का ध्यान रखा जाता है। इन्हीं दो पक्षों को विज्ञान और ज्ञान भी कहा गया है। हस्त विभेक शक्ति का प्रतीक है। वह दूध और पानी को भक्षण करने का सामर्थ्य रखता है।

शिवलिंग विश्व की सृजन करने वाली शक्ति को प्रकट करता है। दुर्गा का बाहुन सिंह उमकी सहायक शक्ति को प्रकट करता है। इन सब को प्रतीक कहा जाता है। मूर्तियों तथा चित्रों पर ध्यान करते समय इन सब बातों का विचार आवश्यक है।

यन्त्र

यन्त्र एक प्रकार के रेखाचित्र होते हैं। उनके विदुम्नो और रेखाओं पर विभिन्न शक्तियों की कल्पना और तदनुसार ध्यान किया जाता है। मूर्ति में देवता का आकार स्पष्ट दिखाई देता है। किन्तु यहाँ उसकी कल्पना करनी होती है, अतः मूर्ति की तुलना में इसे प्रबल माना गया है।

यन्त्र शब्द संस्कृत की य धातु से बना है, जिसका अर्थ है नियंत्रित करना। यन्त्र मन को एकाग्र करने का वैज्ञानिक उपाय है।

प्रतीक

प्रतीक में वह कल्पना वस्तु विशेष में की जाती है। उदाहरण के रूप में ध्वज राष्ट्रीय सम्मान का प्रतीक है। उसके प्रति निष्ठा एवं सम्मान का अर्थ है राष्ट्र के प्रति निष्ठा एवं सम्मान। अग्निशिखा तेज का

प्रतीक है। कमल निलिप्तता कोमलता एवं शीतलता का। चन्द्र सान्त्वितेज का। सूर्य उग्रतेज का। दीर्घ आलोक का। त्रिशूल शत्रुदमन का।

मूर्ति की पूजा और ध्यान को लेकर अनेक प्रकार के प्रदत्त उठाए जाते हैं। कहा जाता है ईश्वर का कोई रूप नहीं है तो उसे रूप क्यों दिया जाता है। राम-कृष्ण, बुद्ध-महावीर आदि महापुरुष थे। उन्हें जिन गुणों के कारण पूजा जाता है क्या वे मूर्ति में होते हैं ?

इसका उत्तर प्राप्त करने के लिए मनोविज्ञान का अध्ययन करना होगा। मूर्ति अपने आप में देवता नहीं होती। किंतु साधक जब उसे देवता मान लेता है तो उसकी उपस्थिति जादू सा असर करने लगती है। श्रद्धाहीन व्यक्ति के लिए वह निरा पत्थर है। किंतु श्रद्धालु के लिए सब कुछ। जब कोई राष्ट्रीय ध्वज का अपमान करता है तो उस पर क्रोध आता है। वास्तव में देखा जाय तो वह कोरा कपड़ा है, किंतु ध्वज का रूप ले लेने पर हमारे मान और अपमान का प्रतीक बन जाता है। उसी प्रकार मूर्ति भी प्राणप्रतिष्ठा हो जाने पर साधक के लिए देवता का रूप ले लेती है। वास्तव में साधक की भावना ही काम करती है। वह जितनी उग्र होगी, मानसिक शक्ति उतनी ही प्रबल होती जायगी।

यह कहना भी अनुचित है कि मूर्ति में देवता का आरोप साधक को भ्रम में डालता है। हमारे जीवन का बहुत बड़ा अंश इस प्रकार के आरोपों द्वारा संचालित होता है। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है। एक कन्या रास्ते चलते युवक को देखती है। उसके मन में कोई उत्सुकता जागृत नहीं होती, किंतु जब उसे पता चलता है कि वही युवक उसका पति होने वाला है तो सारी भावनाएँ तथा चेष्टाएँ बदल जाती हैं। माता चिरकाल से विछुड़े हुए पुत्र को जब तक नहीं पहचानती, उसके प्रति कोई आकर्षण नहीं होता, किंतु पता चलते ही आँसुओं की धारा बहने लगती है। इसी प्रकार प्राणप्रतिष्ठा के पश्चात् साधक को मूर्ति में देवता की अनुभूति होने लगती है। वह समझता है कि स्वयं भगवान्

उसके सामने बैठे हैं। इस उपस्थिति का अनुभव करते ही उसका सारा व्यवहार बदल जाता है। यह देवता को प्रसन्न करने के लिए तरह-तरह के अनुष्ठान तथा चेष्टाएँ करने लगता है। अनेक स्थानों पर देखा गया है कि यह अनुभूति होने पर साधक का व्यवहार बदल जाता है। विरहा-कुल भक्त को आँखों से आँसुओं की धारा बहने लगती है। यदि वह स्त्री है और पति के रूप में उपासना करती है तो सखा सकोच आदि सात्विक भाव आने लगते हैं। पिता के रूप में उपासना करने वाला यह अनुभूति करता है, जैसे विरहाल से विछुड़े हुए पिता मिल गये हो। वास्तव्य भाव से उपासना करने वाली माता पुत्र मिलन की अनुभूति करती है। दास भाव से उपासना करने वाले आन वीराध्यादि का अनुभव करता है।

महानिर्वाण तन्त्र मे थाया है —

विग्मयतयाप्रमेयस्य, निष्कलस्यातरीरिणः ।

‘साधकालो हितार्थाय बह्मणोरुपररूपना ।

अर्थात् परमात्मा शुद्ध ज्ञान स्वरूप, अप्रमेय, निराल तथा शरीर रहित है फिर भी भक्तों के हितार्थ उसमें रूपों की कल्पना की गयी। हमारे मन में अपार शक्तियाँ छिपी हुई हैं, देवता के रूप में साकार होकर सामने आयी हुई शक्ति मन में छिपी हुई शक्ति को जाग्रत कर देती है। वास्तव में देखा जाय तो साधक की शक्ति और देवता की शक्ति परस्पर भिन्न नहीं है, दोनों ही परमात्मा की शक्तियाँ हैं। साधक में बड़े साध्य के रूप में उपस्थित होती है। मूर्ति या देवता में साधन के रूप में।

दूसरी बात यह है कि साधारणतया हमारा मन विभट् खलित रहता है। कभी कुछ सोचता है और कभी कुछ। ये विभट् खलायें उसे दुर्बल बनाये रखती हैं। जब यही एकाग्र होकर किसी एक धारा में बहने लगता है तो शक्तिशाली बन जाता है। बिखरी हुई आग जब केन्द्रित होकर बाहर निकलती है तो गैस बन जाती है। आग की यह केन्द्रित शक्ति ही

रेलगाड़ियों को खींचती है और हवाई जहाजों को उड़ा ले जाती है । इसी प्रकार मन जितना केन्द्रित होगा, शक्ति उतनी ही बढ़ती जायेगी । विश्व में हलचल मचा देने वाले महापुरुषों के उदाहरण हमारे सामने हैं । उनकी सफलता का एक मात्र कारण दृढमनोबल था ।

जब साधक देवता का चिन्तन और उसका अपने व्यक्तित्व में आरोप करता है तो उसमें भी देवता के गुण प्रकट होने लगते हैं । मूर्ति, प्रतीक आदि साधन उस अभिव्यक्ति के सफल उपाय हैं ।

सर्वज्ञः सत्यसंकल्पः, सर्वशक्तिसमन्वितः ।

योगिदेहे तथा ध्यानाद्, जायते गुण संक्रमः ॥

ध्यान के द्वारा योगी के व्यक्तित्व में देवता के गुणों का संक्रमण होने लगता है और वह परमात्मा के समान सर्वज्ञ, सत्य संकल्प, सर्व शक्तिमान् बन जाता है । सत्य-संकल्प का अर्थ है जो बात मन में उठती है, वह पूरी हो जाती है ।

रुद्रस्य चितनाद् रुद्रो, विष्णुः स्याद् विष्णु चितनात् ।

दुर्गायाश्चिन्तनाद् दुर्गा, भवत्येव न संशयः ॥

अर्थात् भक्त रुद्र का ध्यान करते समय रुद्र हो जाता है । विष्णु का ध्यान करते समय विष्णु और दुर्गा का ध्यान करते समय दुर्गा, इसमें कोई संदेह नहीं है ।

कुछ मूर्तियाँ अपने आप में विभिन्न शक्तियों एवं गुणों को प्रकट करती हैं । शिव, पार्वती, विष्णु, लक्ष्मी, सरस्वती आदि की मूर्तियाँ इसी प्रकार की हैं । महापुरुषों की मूर्तियाँ उनकी अपनी विशेषता लिए रहती हैं । उदाहरण के रूप में जैन तीर्थंकरों की मूर्तियाँ वीतरागता को प्रकट करती हैं । बुद्ध की मूर्तियाँ ज्ञान को ; कृष्ण की दुष्टों का दमन करने वाले चक्रधारी वीर को, राम की प्रजावत्सल शासक को । ध्यान करने के लिए उनके जीवन तथा गुणों का ज्ञान आवश्यक है ।

देवता के साक्षात्कार और स्वस्व वल्यता के लिए सभी चीजें प्रक्रियाएँ हैं। 'गुह्य समाज' नामक तंत्र (३०० ई०) में उनका विस्तृत वर्णन है। ध्यान में जीवात्मा परमात्मा से मिल जाता है। उस समय चित्ताकाश असंख्य चमत्कारों तथा रस्यों से परिपूर्ण हो जाता है। बीज मन्त्रों के वर्ण अक्षरों की चिन्ताओं के समान दिखाई देने लगते हैं और धीरे-धीरे देवताओं का रूप धारण कर लेते हैं। पहले वे अशुद्ध रूप में दिखाई देने हैं, फिर साङ्गोसाङ्ग तेजस्वी चैतन्य मूर्ति के रूप में प्रकट हो जाते हैं जो उस अनन्त की ही मूर्तियाँ होती हैं। इन्हीं स्वस्वों का नाम देवता है। एक बार साक्षात्कार हो जाने पर वे साधक का साथ नहीं छोड़ते और उसे अधिवाधिक आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कराने में महाप्रयत्न करने लगते हैं। देवताओं के साक्षात्कार की प्रक्रिया का कई प्रसिद्ध ग्रन्थों में वर्णन मिलता है।

गुह्यसमाज में मूर्तिपूजा का उपाय बड़ा गया है। इसके सेवा, उपासना, साधन, साधन और महासाधन—चार प्रकार हैं। सेवा के भी 'सामान्य' और 'उत्तम'—दो भेद हैं। सामान्य सेवा के अन्तर्गत निम्न चार वस्त्र हैं—

- (१) शून्यता की भावना
- (२) बीज मन्त्र के रूप में प्रकट होना
- (३) बीजमन्त्र का देवता के रूप में प्रभुत्वित होना
- (४) देवता का वास्तव रूप में प्रकट होना—

भाष्यगत में आठ प्रकार की मूर्तियों का वर्णन है—

शंखी दाक्षमयी सीही लेख्या लेख्या च संकती ।

मनोमयी भस्मिणी प्रतिमाष्टविधा स्मृता ॥

१ शंखी—पत्थर की बनी हुई ।

२ दाक्षमयी—लकड़ी की बनी हुई ।

३ सीही—सीढ़ी की बनी हुई ।

४. लेप्या—केसर, कस्तूरी, चन्दन, रंग, मिट्टी, गोबर आदि के लेप द्वारा बनाई गयी। रंगीन चित्र इसी में गिने जाते हैं।
५. लेख्या—लिखकर रेखाचित्र के रूप में बनाई गई।
६. संकती—वाल् से बनाई गई।
७. मनोमयी—मानसिक कल्पना द्वारा बनाई गई।
८. मणिमयी—मणि द्वारा बनायी गई।

मूर्ति का ध्यान करने के लिए सर्वप्रथम साधक को अपने ध्येय के अनुसार देवता का चुनाव करना चाहिए। उदाहरण के रूप में जो साधक ज्ञान या विद्या प्राप्त करना चाहता है, उसे शिव या सरस्वती की मूर्ति का ध्यान करना होगा। जो शक्ति प्राप्त करना चाहता है, उसे दुर्गा का। जो संपत्ति चाहता है उसे विष्णु या लक्ष्मी का। जो रागद्वेष से ऊपर उठकर आत्मा का कल्याण करना चाहता है उसे वीतराग अरिहंत का।

ध्यान प्रक्रिया नीचे लिखे अनुसार है। सर्वप्रथम देवता के पैरों पर दृष्टि जमानी चाहिए। धीरे-धीरे उसे ऊपर उठाते हुए मस्तक तक ले जाना चाहिए। पुनः मस्तक से नीचे की ओर। इसमें शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। प्रत्येक अंग का स्थिरता के साथ सूक्ष्म-निरीक्षण करना चाहिए। इस प्रकार नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे दृष्टि ले जाते हुए बीच-बीच में आँखें बन्द कर लेनी चाहिए। और मन ही मन उस रूप का चिंतन करना चाहिए। सर्वप्रथम धुंधला सा रूप दिखाई देगा, परन्तु निरंतर अभ्यास करने से स्पष्ट होता जायगा। जब आँखें बन्द करने पर भी देवता का पूरा रूप स्पष्ट दिखाई दे तो समझना चाहिए कि ध्यान सिद्ध हो गया। इसका अर्थ है लक्ष्य का साकार बनकर आँखों के सामने घूमना।

सभी ध्यानों में मुख्य बात यह है कि ध्यान करने वाला उस शक्ति की उपस्थिति का अनुभव करे। यह अनुभूति जितनी तीव्र होगी

सफलता उतनी ही मिलेगी। भूति आदि बाह्य आलयन इसी अनुभूति को जागृत करने में सहायक होते हैं।

इन अनुष्ठानों में दो बातें रहती हैं। पहली साधक की भावना है। एक ही देवता को एक ही साधक कुछ परमात्मा के रूप में देखता है और पूजा द्वारा अपनी आत्मा को निर्मल बनाना चाहता है। दूसरा पिता के रूप में देखता है। उसकी कृपा प्राप्त करके, दुःख एवं कष्टों से छूटना चाहता है। तीसरा उसको प्रेमी के रूप में देखता है और साथी बनाना चाहता है। माता उसको पुत्र के रूप में देखती है। इन भावों के अनुसार चेष्टाएँ और अनुष्ठान भी बदल जाते हैं।

परमात्मा के रूप में ध्यान करने वाला उसमें ज्ञान, सुख, आनन्द आदि ईश्वरीय गुणों का आरोप और उपस्थ के साथ अपना तादात्म्य स्थापित करता है। हाथ-पैर आदि की बाह्य चेष्टाओं के स्थान पर स्व-रूपचिंतन पर अधिक ध्यान देता है। पूजा सामग्री के रूप में पुष्प, धूप, दीप आदि उपस्थित करता है। पुष्प अर्पित करते समय ईश्वरीय गुणधर्म का ध्यान करता है। जो सारे विश्व में फैली हुई है। दीप अर्पित करते समय उसकी परमज्योति का ध्यान करता है। देखता है कि सूर्य से प्रकाश की किरणें निकल कर विश्व को आलोकित कर रही हैं। ओठों की मधुर मुस्कान आनन्द की वर्षा कर रही है। प्रत्येक अंग हड़ना और शक्ति लिए है। पिता का ध्यान करने वाला अनुभव करता है जैसे उसके पिता वहाँ बैठे हों, वह प्रमाण तथा नञ्जता का प्रदर्शन करता है। उसने मानस पर श्रद्धा, भय, संकोच तथा कृतज्ञता के भाव छाये रहते हैं। वह स्तुति करता है और अभीष्ट वस्तु मागता है। पति या प्रेमी के रूप में उपामना करने वाली स्त्री श्रृंगार चेष्टाएँ करती है। उसे रिझाने के लिये मुख तथा हाथों से सकेत करती है, जिन्हे मुद्राएँ कहा जाता है। कभी खडती है, कभी मनाती है।

पुत्र के रूप में उपासना करने वाली तन्त्र-तन्त्र से वात्सल्य को प्रकट करती है। पुष्प, फल, मिष्ठान्न आदि का अर्पण इन्हीं भावों में सम्बन्धित होता है।

मूर्ति-पूजा के पाँच अंग

(१) अभिगमन—मन्दिर में दशनों के लिए जाना।

(२) उपादान—पूजा के लिए पुष्प, चन्दन, माला आदि सामग्री एकत्रित करना।

(३) योग—चित्त को ईष्टदेवता के ध्यान में केन्द्रित करना।

(४) स्थापना—विधि पूर्वक ईष्टदेवता का जप।

(५) ईज्या—भूतशुद्धि, प्राणायाम, न्यास, जप आदि आचारों के पश्चात् विधि पूर्वक मन्त्र बोलते हुए पात्र, आसन आदि का समर्पण।

पंचशुद्धि

पूजा के लिए निम्नलिखित पाँच शुद्धियाँ आवश्यक मानी गई हैं।

(१) आत्मशुद्धि—स्नान एवं शुद्ध वस्त्र धारण, भूतशुद्धि, प्राणायाम तथा पङ्गन्यास (इनका निरूपण पिण्डस्थ ध्यान के अध्याय में किया जा चुका है)।

(२) स्थानशुद्धि—देवमन्दिर स्वच्छ रखना। उसे विविध अलंकारों से सजाना। रौली आदि पंचरंगे चूर्ण, आसन, दीप, पुष्पमाला तथा अन्य द्रव्य उपस्थित करना।

(३) मंत्रशुद्धि—यह एक प्रकार का जप है। इसमें मातृका मंत्र के वर्णों को मूल मंत्र के साथ संयुक्त करके एक बार अनुलोम और तत्पश्चात् विलोम पढ़ा जाता है। इसकी विस्तृत चर्चा पदस्थ ध्यानों में की गई है।

(४) द्रव्य शुद्धि—पूजा की वस्तुओं की शुद्ध एवं पवित्र रखना।

(५) देवशुद्धि—अंतर्मंत्र, प्राणमय आदि के द्वारा देवता में सन्निहित शक्ति को जगाना। इसके पश्चात् मूल-मंत्र का उच्चारण करते हुए तीन

धार मूर्ति को स्नान कराना । कुमुम तथा आभूषणों से सुशोभित करना ।
धूप, दीप, नैवेद्य आदि चढ़ाना ।

द्वादश शुद्धि—

यह शरीर के १२ अंगों की शुद्धि है । दो पैर, दो हाथ, जिह्वा, दो
कान, दा वल, सिर और दा तलुने (नासिका) । इनका अधिकृत विवरण
निम्नलिखित है—

(१) चरणशुद्धि—भगवान् की पात्राओं, पर्वों तथा परिक्रमा में
भक्तिभाव से मग्नित्व होना ।

(२) वरशुद्धि—भगवान् को अंग में हाथों से भक्तिपूर्वक पुष्प, 'पत्र,
फल, तोय' अर्पण करना ।

(३) वाणीशुद्धि—भगवान् के नाम, गुण तथा मोक्षार्थ का भक्ति
पूर्वक सजीर्णन ।

(४) भक्षणशुद्धि—भगवान् की सीता तथा माहात्म्य की सुनना ।

(५) मणनशुद्धि—भगवान् की महिमापूरित पात्राओं, आकियों या
उत्सवों को देखना ।

(६) मस्तकशुद्धि—भगवान् की अर्पित पुष्प व माला, चरणामृत,
नैवेद्य आदि को शीश पर चढ़ाना तथा भगवान् के पादपद्मों में अपने
शीश को झुलाना ।

(७) ध्यानाशुद्धि—भगवान् को चढ़ाए हुए फूलों, तथा अन्य वस्तुओं
की मृगध लेना ।

पुष्प, रत्न, फल तथा जो भी भगवान् के चरणकमलों में अर्पित हुआ
है वह त्रिभोक पावन है, यह जानकर उन वस्तुओं का स्पर्श करना तथा
उन्हें मस्तक पर चढ़ाना, इससे सर्वांग शुद्धि होती है ।

प्रतीक का रहस्य

उपनिषदों में परमात्मा के पांच रूप बताये गये हैं ।

अस्तिभातिप्रियरूपं, नामचेत्यंशपञ्चकम् ।

आद्यत्रयं ब्रह्म रूपं, विश्वरूपं ततोद्वयम् ॥

अस्ति अर्थात् सत्ता, भाति अर्थात् ज्ञान, प्रिय अर्थात् सुख, नाम और रूप परमात्मा के ये पांच अंश हैं। इनमें से प्रथम तीन ब्रह्म रूप हैं और अंतिम दो विश्वरूप।

इन पांच में बाह्य इन्द्रियों से केवल दो दिखाई देते हैं—नाम और रूप। कानों से शब्द सुनाई पड़ते हैं और आँखें विविध रूप देखती हैं। इन्द्रियाँ इससे आगे नहीं जा सकती।

‘आरामं तस्य पश्यन्ति, न तत् पश्यति कश्चन ।’

यहाँ आराम का अर्थ है क्रीड़ा या खेल। नाम रूपात्मक, विश्वपरमात्मा का खेल है। हम उसी को देखते हैं, खिलाड़ी को नहीं देखते। साधना द्वारा इस खेल में ही खिलाड़ी का दर्शन किया जाता है।

उसके दो रूप हैं निर्गुण और सगुण। ईशोपनिषद् में सूर्य के रूप में भगवान् की प्रार्थना करते हुए कहा गया है हे पूषन्, तुम्हारा असली रूप किरणों के जाल से ढका हुआ है इसे हटावो, जिससे हम तुम्हारा वास्तविक रूप देख सकें। किरणों के इस जाल को माया, अविद्या, अज्ञान, कञ्चुक, मोह आदि अनेक शब्दों द्वारा प्रकट किया जाता है। यह निर्गुण उपासना का प्रकार है। किन्तु यह पद्धति अत्यन्त कठिन है। भगवद् गीता में आया है।

क्लेशोऽधिकतरस्तेषामव्यक्तासक्तचेतसाम् ।

अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं देहवद्भि रचाप्यते ॥

जो लोग अव्यक्त की उपासना करते हैं उन्हें अधिक कठिनाई पड़ती है, क्योंकि देहधारियों के लिए अव्यक्त पर मन को एकाग्र करना अत्यन्त कठिन है। सगुण उपासना में इस बाह्य प्रपञ्च को आवरण या मिथ्या नहीं माना जाता। यहाँ इसे विभूति अथवा ऐश्वर्य कहा गया है।

विभूतियों द्वारा विभूतिमान् अथवा ऐश्वर्य द्वारा ऐश्वर्यशाल का दर्शन किया जाता है। हमारे मन में जो कहा जायेगा, कि नाम और रूप के द्वारा सन्निवेशानन्द का प्रत्यक्ष किया जाता है।

जब परमात्मा को माया में पृथक् रूप में देखा जाता है तो वह निगुण कहा जाता है और माया या बिन्दु से युक्त परमात्मा का सगुण। उपनिषदों में माया का त्रिगुणमयी कहा है।

कातुमात्र तु यद्दृश्यं, सत्तारे त्रिगुणं हितम्।

दृश्यं च निगुणं लोके, न भूतं न भविष्यति ॥

निगुणं परमात्मासौ न तु दृश्यं कदाचन।

सत्तार में त्रितयी वस्तुएं दिखाई देती हैं सर त्रिगुण है, निगुण को देखा नहीं जा सकता, ऐसा न हुआ है और न होगा। परमात्मा निगुण है। मत वह दृश्य नहीं हो सकता।

इन स्त्रियों का मनोवैज्ञानिक दृष्टि में नीचे लिखे अनुसार उपस्थित किया जायगा।

निराकार चेतना अपने अन्दर सब कुछ समेट कर साई रहती है। उसमें अपना-वशया प्रमाना प्रमेय, भोवता-भोग्य आदि मान नहीं होते। जब वह चेतना सृष्टि की ओर उन्मुख होती है तो सर्वप्रथम उसे अपने अस्तित्व का मान होना है। मैं हूँ की प्रतीति, मैं क्या हूँ की ओर प्रवृत्ति होती है इसके साथ ही ज्ञान का प्रारम्भ हो जाता है। वह अपने स्वरूप तथा उसमें रही हुई अनन्तशक्तियों को ज्यों ज्यों जानती है, आनन्द का अनुभव होने लगता है। इस प्रकार तीसरे चरित्र आनन्द की अभिव्यक्ति होती है। किन्तु आनन्द का अकेले उपमाण नहीं होता उसके लिए दूसरे की सत्ता आवश्यक है। उपनिषदों में बताया है परमात्मा का अकेल मन नहीं लगा तब वह स्वयं दो रूपों में विभक्त हो गया, जिन्हें स्त्री और पुरुष, जड़ और चेतन, रात्रि और प्राण आदि अनेक रूपों में प्रकट किया गया है।

जब हम अपने विचारों को साकार बनाना चाहते हैं अथवा उन्हें किसी वाह्यरूप में प्रकट करना चाहते हैं तो सर्वप्रथम मन में कल्पना करते हैं। चेतना के इस प्रथमस्फुरण को पश्यंतीवाक् कहा जाता है। इसमें उस पदार्थ को एक नाम दे दिया जाता है। वाह्य अभिव्यक्ति होने पर वही विशेष आकार ले लेता है जिसे रूप कहा गया है। इस प्रकार विश्व के समस्त पदार्थ परमात्मा के रूप हैं, कण-कण में उसकी सत्ता है। प्रत्येक शब्द उसी का नाम है।

ज्ञानी और योगी परमात्मा का दर्शन सर्वत्र कर सकते हैं। उनके लिए प्रत्येक शब्द परमात्मा का मन्त्र है और प्रत्येक पदार्थ परमात्मा का रूप है। किन्तु साधारण साधक में वह योग्यता नहीं होती, उसे इन अभिव्यक्तियों के लिए विशेष नाम तथा विशेष रूप की आवश्यकता होती है।

उदाहरण के रूप में माता पिता अपने बालक का नाम कृष्णचन्द्र रखते और कन्हू कह कर पुकारते हैं। धीरे-धीरे वह जवान होता जाता है और समाज में प्रोफेसर कृष्णचन्द्र के रूप में प्रसिद्ध हो जाता है। माता-पिता के सामने उसके दोनों रूप होते; फिर भी कन्हू शब्द का उच्चारण करने पर उसका बचपन सामने आता है और प्रोफेसर कृष्णचन्द्र कहने पर उसका यौवन। पत्नी तथा जिन मित्रों ने उसका शैशव नहीं देखा है उनके सामने कन्हू शब्द साकार नहीं बन सकता। यह तभी सम्भव है जब उन्हें उसके बचपन का चित्र दिखाया जावे। इसी प्रकार मन्त्र उन अक्षरों का नाम है जिनका परमात्मा की किसी शक्ति अथवा आकार के साथ हजारों वर्षों से सम्बन्ध जुड़ा हुआ है। इसी प्रकार प्रतीक वे आकृतियाँ हैं जिनका परमात्मा के विभिन्न गुणों के साथ सम्बन्ध जुड़ गया है, मन्त्र का जप और आकृति का ध्यान करने पर चेतना में उस शक्ति का स्फुरण होने लगता है। इस स्फूर्ति को ही एक ओर मन्त्र चैतन्य और दूसरी ओर ध्यान सिद्धि कहा जाता है।

वास्तव में देखा जाय तो जीवात्मा परमात्मा से भिन्न नहीं है।

किन्तु अज्ञान के कारण वह अपने स्वरूप को भूल गया है। उद्युक्त अभिवृत्ति माया के इस पट में छेद कर देती है जिससे वह परमात्मरूप को देखने लगता है। इसके साथ ही शक्ति ज्ञान तथा सुख की वृद्धि होने लगती है।

जब चेतना बहिर्मुख होती है तो सत्ता से ज्ञान, ज्ञान से आनन्द, आनन्द से नाम और नाम से रूप की कल्पना करती हुई वहाँ अटक जाती है। साधना द्वारा उसे पुनः अन्तर्मुख बनाया जाता है और जिस क्षण में बहिर्मुख हुई थी विपरीत क्रम से पुनः अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित किया जाता है। इसका अर्थ है रूप में नाम, नाम से आनन्द, आनन्द से ज्ञान, ज्ञान से सत्ता। निगुण ब्रह्म उससे भी परे है जिसे किसी भी शब्द द्वारा प्रकट नहीं किया जाता।

रूप के दो प्रकार हैं, प्रतीक और मूर्ति। प्रतीको के भी दो रूप हैं यन्त्र और चिन्ह विषय। ध्यान करते समय प्रत्यक्ष के रहस्य को जानना आवश्यक है। मूर्ति ध्यान का स्थूलतम आनन्दन है किन्तु देवता की भावना होने पर उसमें भी चेतना के जागरण का सामर्थ्य आ जाता है।

हम कुछ प्रतीको का वर्णन करेंगे।

अक्षमाला

इसका अर्थ है अ से लेकर झ तक वर्णों समूह। यह शक्ति का प्रतीक है। साधना द्वारा वैखरी से मध्यमा और मध्यमा से पश्यती तक पहुँचा जाता है। जहाँ वाणी नेत्रों विचारों के रूप में रहती है, वहीं शब्द और अर्थ अर्थात् वाचक और वाच्य का भान होने पर भी दोनों मिले रहते हैं। उसमें अगर परावाक है जहाँ दोनों में भेद नहीं रहता। मन शान्त समुद्र के समान निस्तरङ्ग हो जाता है।

अकार प्रथमो देवि, अकारोऽन्यस्तत परम्।

अक्षमालेति विख्याता, मातृका बह्वर्चनी ॥

शब्द ब्रह्म स्वरूपेऽयं, शब्दातीत तु जप्यते।

देवि प्रथम अक्षर 'अ' और अंतिम 'क्ष' है। यही अक्षमाला से प्रसिद्ध है। यह वर्णमातृका पश्यंतीवाक् का रूप है जो शब्द है। इसके द्वारा शब्दातीत का ध्यान किया जाता है।

—(ज्ञानार्णव)

अग्नि

यह संहार का प्रतीक है। साधना के क्षेत्र में इसका अर्थ है। वह ज्वाला जो विकारों को भस्म कर देती है। भगवान् शङ्कर नेत्र की कथा इसी रहस्य को प्रकट करती है। उससे निकली कामदेव को भस्म कर दिया जो विकारों का प्रतिनिधि है।

आभिचारिक साधना में अग्नि तामसिक शक्ति का प्रतीक है द्वारा शत्रु का नाश किया जाता है।

अंकुश

यह द्वेष का प्रतीक है। 'अंकुशं द्वेष रूपिणम्'—भावनोप वामकेश्वर तन्त्र में इसे ज्ञान शक्ति का प्रतीक बताया गया है। य वात विचारणीय है। बौद्धसाधना में साधकों का तीन मनोवृत्तियों में विभाजन किया गया है। उनके नाम हैं रागचित्त, द्वेषचित्त और चित्त। रागचित्त का परिष्कार श्रद्धा के रूप में होता है। द्वेष ज्ञान के रूप में और मोहचित्त का वितर्क के रूप में। वहाँ यह भी गया है कि द्वेष और ज्ञान एक ही मनोवृत्ति से सम्बद्ध है। संकुचित होता है और मन में प्रतीकार की भावना रहती है। कहा जाता है। जब लक्ष्य असीम हो जाता है अर्थात् संसार की वस्तुओं के प्रति घृणा होने लगती है तो उसे ही वैराग्य कहा ज यही ज्ञान का सार है। आसक्ति अज्ञान है और अनासक्ति ज्ञान लिए अंकुश को द्वेष और ज्ञान दोनों का प्रतीक माना जाता है।

अंकुश नियंत्रण का भी प्रतीक है। वह मतवाले हाथी को

वर लेता है। इसी प्रकार ज्ञान अथवा योग से मन रूपी हाथी वन में हा जाता है वत अद्भुत को समय का प्रतीक भी माना गया है।

कन्नो

कन्नो (कैची) यह उस शक्ति का प्रतीक है जो अविद्या के तन्तुओं को काटती है।

साधना क्षेत्र में विभिन्न बाधाओं को काटने वाले दो प्रतीक आते हैं। छोटे विघ्नों के लिए कैची और बड़े विघ्नों के लिए खड्ग।

कदम्ब

यह ससार रूपी वृक्ष का प्रतीक है, जो शाखा प्रशाखाओं में फैलता है और सर्वसाधारण को अपने सुन्दर रूप द्वारा आकृष्ट कर लेता है।

कपाल

इसका अर्थ है मनुष्य की खोपड़ी, जो भगवान् शङ्कर का पात्र है। भगवान् उसके द्वारा अमृत पान करते हैं। विनाशक तत्त्वों को जीवन का मायन बनाता भगवान् शङ्कर की विशेषता है।

कपाल द्वारा अमृतपान का वर्णन भारतीय सृष्टि के उच्चतम आदर्श को प्रकट करता है।

यहाँ माना गया है कि जो व्यक्ति मृत्यु से डरता है वह अमर नहीं हो सकता। जो अमर बनना चाहता है उसे मृत्यु का स्वागत करना होगा। कठायनिपद् में नचिकेता की घटना इसी तथ्य को प्रकट करती है। उसने मृत्यु से अमर होने का पाठ सीखा। भगवान् शंकर विष पीकर अमर हो गए। वे विनाशक तत्त्वों को अपना शृंगार बनाते थे। कपाल उनका भोजनपात्र है। वे उसी से जीवनसामग्री प्राप्त करते हैं।

राणों में कथा आई है कि भगवान् विष्णु की नाभि से कमल । जिस पर भगवान् ब्रह्मा विराजमान थे । उन्होंने समस्त सृष्टि को विष्णु जल के देवता हैं । प्राणि-शास्त्र की मान्यता है कि सृष्टि का कारण जल है । सूखी पृथ्वी से प्राणि उत्पन्न नहीं होते । जब उस पर गिरता है तो वनस्पतियाँ और जीवजन्तु उत्पन्न होने लगते हैं । जब संचित होने लग जाता है तो वहाँ चलने फिरने वाले जीव उत्पन्न होते हैं । इसी तथ्य को नाभि, कमल और उस पर विराजमान ब्रह्मा उपस्थित किया जाता है ।

कमल निमलता तथा निर्लिप्तता का भी प्रतीक है । पानी में रहते । उससे ऊपर उठा रहता है । इसी प्रकार ज्ञानी संसार में रहता भी उसमें लिप्त नहीं होता ।

शुभ में कमल समस्त सृष्टि पर आधिपत्य प्रकट करता है । इसका विश्व के उत्पादक तत्वों का अपने हाथ में होना ।

आसन

कमल कोमलता का भी प्रतीक है । उस पर आसन का अर्थ है का कोमल भावनाओं से व्याप्त होना । इसी से रचनात्मक कार्य , अतः कमल पर आसन सृजन शक्ति का प्रतीक है । ऊपर बताया ब्रह्मा का आसन कमल है । सरस्वती ब्रह्मा की शक्ति मानी जाती का आसन कहीं कमल और कहीं हंस चित्रित किया जाता है । ज्ञान के दो रूप प्रकट होते हैं । जो ज्ञान सर्जन या रचनात्मक होता का आसन कमल है । जो ज्ञान विश्लेषणात्मक अर्थात् सत्यासत्य का करता है उसका आसन हंस है ।

गल

शिव का वात्सल्य-रूप माता में चित्रित किया जाता है । मुख से

वरुणा एव प्रेम प्रकट होने है। छातो, दूध से भरी हुई। स्तनयुगल इसी वास्तव्य का प्रतीक है।

सट्वाङ्ग

सट्वा का अर्थ है चारपाई। उसके पाये को सट्वाङ्ग कहा जाता है। यह गदा के आकार का एक दस्त्य होता था, यह शत्रु-दमन का प्रतीक है। वैष्णव साधना में इसके स्थान पर गदा बसाई जाती है।

खड्ग

यह ज्ञान शक्ति का प्रतीक है। मनुष्य राग-द्वेष, मोह माया, ममता आदि के बधनो में फँसा रहता है। बुद्धि कुण्ठित हो जाती है और वह अपने आप को भूलकर अज्ञात रहने लगता है। किंतु जब शांत होकर विचार करता है, तो समस्त अभिनिवेश मिथ्या ज्ञान पड़ते हैं। संध्या के बादलों के समान देखने-देखने ही विलीन हो जाते हैं। बौद्धधर्म में आया है— यथा-यथा विधाय ते विशीघं ते तथा-तथा अर्थात् सात्त्विक भावों पर ज्यो-ज्यो विचार किया जाता है वे समाप्त होते चले जाते हैं। मिट्टी के घरोदों के समान उनका अस्तित्व महत्वहीन ज्ञान पड़ता है। इस प्रकार ज्ञानरूपी तलवार समस्त बधनो को काट डालती है।

भगवान् के हाथ में दिया गया खड्ग विघ्ननाश का प्रतीक है। ऊपर बताया गया है कि कैंची छोटे विघ्नों को काटती है और खड्ग बड़े विघ्नों को।

गङ्गा

गङ्गा की धारा निर्मलता और शीतलता का प्रतीक है। भगवान् धंकर के जटाजूट में उसका निवास बताया जाता है। इसका अर्थ है उनका मस्तिष्क सदा निर्मल व शांत रहता है।

गङ्गा की धारा कल्याण का भी प्रतीक है। इसका उद्गम भगवान् विष्णु के चरणों से माना जाता है। जो कल्याण के सागर हैं, और अपनी कृपा के द्वारा समस्त विश्व को आप्लावित करते रहते हैं।

वराहपुराण में इसका वर्णन धर्मस्तोत्र के रूप में आया है ।

धर्मस्तु द्रवरूपेण ब्रह्मणा निर्मितः पुरा ।

तद्व गङ्गा इति विख्याता.....॥

अर्थात् ब्रह्मा ने धर्म का द्रव पदार्थ (करुणा) के रूप में निर्माण किया । उसी को गंगा कहा गया ।

गदा

यह दमनशक्ति का प्रतीक है । दुर्गा के हाथ में खड्ग रहता है जो शत्रु अथवा विघ्नों का नाश करता है । विष्णु के हाथ में गदा रहती है । वे शत्रुओं का नाश नहीं करते । किंतु दमन द्वारा उन्हें अपने अधीन कर लेते हैं । फलस्वरूप वे ही आज्ञाकारी बनकर उनके काम आते हैं । मानसिक वृत्तियों की भी यही बात है । क्रोध, दमन द्वारा उत्साहशक्ति के रूप में परिणत हो जाता है । काम, कला एवं सौंदर्यप्रेम को विकसित करता है । संन्यास में इन सबके विनाश पर बल दिया गया है और कसंयोग में इनके उदात्तीकरण पर । खड्ग और गदा में यही अंतर है ।

गरुड़

यह भगवान् विष्णु का वाहन है जो समृद्धि तथा सफलता के देवता माने जाते हैं । गरुड़ में दो विशेषताएँ होती हैं, वेग और बल । जो व्यक्ति अपने निश्चय को यथासंभव शीघ्र कार्य रूप में परिणत कर देता है तथा उसे पूर्ण मनोबल के साथ करता है वह अवश्य सफल होता है । लक्ष्मी उसके पैर दबाती है । गरुड़ का भोजन साँप माने जाते हैं जो विघ्नबाधा एवं कष्टों के प्रतीक हैं । गरुड़ उन्हें खाकर पुष्टि प्राप्त करता है । इसी प्रकार विघ्नबाधाएँ और विपत्तियाँ मनस्वी एवं पुरुषार्थी को बल प्रदान करती हैं ।

घंटा

यह विघ्न एवं शत्रुओं के अपसारण का प्रतीक है । प्राचीन समय में

सैनिक दण्ड और घटा वज्रान्त हुए अभियान करते थे। उनके इन्द्र मुनिकर जन्तु मांस खड़े हाथों पर। यात्रियों का सार्व भी वन में यात्रा करते समय हिंसक पशुओं को भगवान् के लिए घटा बनाया करता था। इस प्रकार वह एक मङ्गलविग्रह बन गया जो विघ्न बाधाओं को दूर करता है।

हिमस्ति संयतेर्जाति, स्वनेनापूर्वं या जगत् ।

सा घण्टा धातु मो देवि, पापेभ्यो न मुक्तानिव ॥

जो घंटा ध्वनि दण्ड से विश्व को आपूरित करके दैत्यों को निस्तोत्र बना देता है। जिस प्रकार माता पुत्रों की रक्षा करती है उसी प्रकार वह हमारी रक्षा करे।

चक्र

यह सहारसक्ति और आधिपत्य का प्रतीक है। प्राचीन समय में चक्र एक प्रकार का चरित्र था। भगवान् कृष्ण इसी के द्वारा युद्ध किया करते थे।

प्राचीन भारत में विज्ञान साम्राज्य के स्वामी को चक्रवर्ती कहा जाता था। इसका अर्थ है उनके राज्य का चक्र घूमता था। वही उनका आधिपत्य हो जाता था। किसी में उसे रोकने का सामर्थ्य नहीं होता है।

चक्र योजनात्मक बुद्धि का प्रतीक है। महापुरुषों ने विश्व का मार्ग दर्शन करने के लिए जो आन्दोलन प्रारम्भ किये चक्र उनका भी प्रतीक है। भगवान् बुद्ध की संघरचना को धर्मचक्र प्रवर्तन कहा गया है।

चन्द्र

यह शीतलनेत्र का प्रतीक है। इसके विपरीत सूर्य उष्णतेज का प्रतीक है। वह प्रकाश के साथ उष्णता भी देता है, किन्तु चन्द्र शीतलता प्रदान करता है। इसका अर्थ है ज्ञान के साथ नम्रता, प्रभुत्व के साथ विनय।

भगवान् शङ्कर के ललाट पर अर्धचन्द्र माना जाता है, वे सबसे बड़े ज्ञानी हैं। फिर भी अहङ्कार को समाप्त कर चुके हैं। इसीलिए अपने शिर पर भगवान् विष्णु के चरणकमलों से निकली गङ्गा की धारा को धारण करते हैं।

डमरू

यह शब्द ब्रह्म के रजोगुण का प्रतीक है। विश्व का कंपन डमरू की ध्वनि को प्रकट करता है। पाणिनीकृत अष्टाध्यायी के प्रारम्भ में वर्णमाला को चौदह सूत्रों में गुम्फित किया गया है। कहा जाता है भगवान् शङ्कर ने अपना नृत्य पूरा होने पर चौदह बार डमरू बजाया। उसी से चौदहसूत्र प्रकट हुये। उपनिषदों में आत्मा से आकाश की उत्पत्ति बताई गई है, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल, और जल से पृथ्वी की। इस प्रकार हम देखते हैं कि आकाश सृष्टि का प्रथमतत्त्व है और उसका गुण शब्द है। वैष्णव परंपरा में डमरू के स्थान पर शंख रखा गया है।

त्रिनेत्र

भगवान् शिव के तीन नेत्र माने जाते हैं। जब उनका ध्यान विराट् सत्ता के रूप में किया जाता है तो त्रिनेत्र का अर्थ होता है : सूर्य, चन्द्र और अग्नि। इनकी व्याख्या इच्छा, ज्ञान और क्रिया के रूप में भी की जाती है।

त्रिशूल

यह सत्त्व, रजस्, और तमस् के रूप में तीन गुणों का प्रतीक है जो समस्त सृष्टि के कारण है। इसे सृष्टि, स्थिति और संहार के रूप में तीन कार्यों का संकेत भी माना जाता है। बौद्ध धर्म में यह बुद्ध, धर्म और संघ के रूप में त्रिरत्न का प्रतीक है। इसे त्रिशक्ति इच्छा, ज्ञान और क्रिया का भी प्रतीक माना जाता है।

पाश

यह भगवान् की इच्छा शक्ति का प्रतीक है। इसके द्वारा वे समस्त प्राणियों को अपनी माया में फँसाए रखते हैं। इसमें बंधे होने के कारण जीवों को पशु कहा जाता है। त्रिक दर्शन में तीन तरह माने गये हैं। पशुपति पाश और पशु। भगवान् पशुपति हैं, उनकी माया पाश और उसमें बंधे हुये जीव पशु। वैष्णव परम्परा में जो स्थान चक्र का है वही शैव परम्परा में पाश का है।

पुस्तक

यह सगृहीत ज्ञान का प्रतीक है। भारतीय दर्शनों में ज्ञान के दो रूप माने गए हैं। पहला अनुभूति रूप है जहाँ हम प्रत्यक्ष या अनुमान द्वारा स्वयं निर्णय करते हैं। इस ज्ञान का प्रतीक सङ्ग है। दूसरा रूप प्राचीन ऋषि मुनियों के अनुभव हैं, जो पुस्तक के रूप में सगृहीत होते हैं।

भुजा

भुजा शक्ति का प्रतीक है। विभिन्न देवी देवताओं की शक्ति प्रकट करने के लिए उनके साथ अनेक भुजाएँ लगाई जाती हैं। चार भुजाओं का अर्थ है वह शक्ति जिसका चारों ओर प्रभाव है। भगवान् विष्णु की चार भुजाएँ मानी गई हैं। दुर्गा के साथ आठ, दस और सोलह भुजाएँ लगाई जाती हैं। ये सब उसके बल अथवा माहत्सपूर्ण कार्यों की प्रकट करती हैं। सहस्र भुजाओं का अर्थ है अनन्त शक्ति।

मुरडमाल

यह भगवान् राक्षस का आभूषण है। वे सोलहियों की माना पहनकर मृत्यु करते हैं। मुड़ विनाश का प्रतीक है। उसे आभूषण बनाना भगवान् राक्षस की विशेषता है।


मूषक

का नाग तथा सफलता प्रदान करते हैं। उनकी प्रथम विशेषता हाथी का मुँह है। प्राचीन समय में कहा जाता था—‘यस्य गजास्तस्य जयः’ अर्थात् जिमके पास हाथी है उसकी जीत है। वे शत्रु सेना को रोंदते हुए बढ़ते चले जाने हैं। इसी प्रकार गणेश भी विघ्नों की सेना को कुचल डालते हैं। चूहे की विशेषता है वह कड़ी से कड़ी वस्तु में भी छेद करके खाने की चीज निकाल लेता है। यह सूक्ष्मबुद्धि का प्रतीक है। उसका अर्थ है उलझी हुई बात में रास्ता निकालना। इसलिए गणेश को बुद्धिमानों में सर्वश्रेष्ठ कहा जाता है।

मृग

हरिण निर्दोष पशुओं अर्थात् चलते फिरते जीवों का प्रतिनिधि है। भगवान् उनके रक्षक हैं। इसीलिए भगवान् शंकर के हाथों में मृग दिखाया जाता है।

वीणा

सरस्वती के एक हाथ में वीणा और दूसरे में पुस्तक रहती है। ये दोनों शब्दब्रह्म के दो रूपों को प्रकट करते हैं। पुस्तक उसका वैखरी रूप है, जहाँ ध्वनि, वर्ण और अक्षरों का रूप लेकर ज्ञान को धारण करती है। वीणा उस संगीत का प्रतीक है जो समस्त विश्व में निरन्तर चलता रहता है। वही अनाहत ध्वनि के रूप में हृदय में भी उठता रहता है। कानों से बाह्य ध्वनिर्या सुनाई पड़ती है उन्हें बंद कर लेने पर हृदय वीणा का स्वर सुनाई पड़ता है। योगी उसके द्वारा परमात्मा का साक्षात्कार करते हैं, जिसे सुरत या शब्दयोग कहा जाता है। समस्त विश्व में भी निरन्तर एक ध्वनि चलती रहती है जो परमात्मा की वीणा का स्वर है। इसी संगीत के द्वारा वह विश्व की सृष्टि करता है। सरस्वती परमात्मा का मातृरूप है। वीणा उसके सृष्टृत्व को प्रकट करती है, मनोवैज्ञानिक दृष्टि से विचार किया जाय तो हमारा समस्त बाह्य व्यवहार मानसिक स्पन्दन का परिणाम है। मनमें जो  पाते हैं वे ही वाणी और

त्रिपा के रूप में साधारण हो जाते हैं। बीणा उस मानसिक स्थान का प्रतीक है। जब उस पर संकुचित स्वरों का आधिपत्य होता है तो क्रूर एवं अराजित विचार उठते हैं। इनके विरुद्ध जब उनके माधुर्यपूर्ण शक्ति का सम्बन्ध बुरा जाता है तो बड़ी पवित्रता, शक्ति, परोनकार एवं आनन्द का गीत बन जाता है। बीणा इसी ईश्वरीय संगीत का प्रतीक है। जहाँ संकुचित शक्तियाँ गर्वित का रूप में होती हैं।

बीणा को जीवन संगीत का प्रतीक भी माना जाता है। संगीत का अर्थ है विभिन्न स्वरों का व्यवस्थित एवं ध्वन्याच्छादित होकर वादित निरालना। स्वरों का विन्यास उचित होने पर वे संगीत बन जाते हैं और अनुचित होने पर वे ही अप्रिय मान्य पड़ने लगते हैं। जीवन संगीत का अर्थ है शरीर, मन, वाणी, ज्ञानेन्द्रियाँ ब्रह्मेन्द्रियाँ आदि समस्त तत्वों का व्यवस्थित रूप में एक ही समय को और प्रवृत्त होना। बीणा का संगीत इसी का संकेत है।

हम ऊपर हमरूप का वर्णन कर चुके हैं, उसकी ध्वनि को विन्द का मूल कारण माना जाता है। भगवान् गङ्गा के हमरूप से सर्वप्रथम निराकार शब्द आकार लेकर वर्णमाला के रूप में प्रकट हुआ और वर्णों के संयोजन में शब्दों की रचना हुई। जिन्होंने पुस्तक का रूप ले लिया। इसका मुख्य दोष बुद्धि है। वही शब्द ब्रह्म जब हृदय की भूमिका पर प्रतिध्वनित होता है तो संगीत का रूप ले लेता है। उसमें आवृत्ति की रचना होती है।

सरस्वती के बीजाक्षर है ऐ और ह्री। इनकी अन्तरध्वनि सरस्वती का अव्यक्तस्वर है। बीणा के स्वर में ही भवित होने हैं।

वृषभ

यह धर्म का प्रतीक है। धर्म की व्याख्या 'धारणा धर्म मित्याहुः' के रूप में की जाती है अर्थात् जो विद्वत् को धारणा करता है वही धर्म

है। वृषभ दूसरों का बोझ उठाता है। और दलदल एवं ऊबड़खाबड़ रास्तों से होता हुआ गाड़ी को पार लगा देता है। इसी प्रकार धर्म हमारे जीवन की रक्षा करता है।

‘धर्मो रक्षति रक्षितः’ अर्थात् जो व्यक्ति धर्म की रक्षा करता है धर्म उसकी रक्षा करता है। सङ्कट तथा विपत्तियों के समय धर्म बल प्रदान करता है। उलझनें आने पर रास्ता दिखाता है। गीता में भगवान् कृष्ण अर्जुन से कहते हैं। ‘मामनुस्मर युध्य च’। अर्थात् हे अर्जुन मुझे स्मरण रखो और संघर्ष करते जाओ ‘न मे भक्तः प्रणश्यति’ जो मेरा भक्त है वह कभी पथभ्रष्ट नहीं होता। उलझनें आने पर धर्म प्रदीप के समान प्रकाश देता है।

प्राचीन समय में महापुरुषों की उपमा वृषभ से दी जाती थी। वे स्वयं कण्ट उठाकर दूसरों के कण्ट दूर करते थे। वृषभ दूसरों के लिए अधिक से अधिक कण्ट उठाता है और स्वयं घास फूस पर संतोष कर लेता है। मध्यकाल में दृष्टि बदल गई और महापुरुष की उपमा सिंह से दी जाने लगी जो कर्तव्यहीन अधिकार का प्रतीक है। वह दहाड़ कर निर्दोष प्राणियों को भगा देता है और जङ्गल का राजा बन जाता है।

वृषभ भगवान् शंकर का वाहन है, जो सबसे बड़े ज्ञानी तथा सबसे बड़े त्यागी है। अपना स्वार्थ न होने पर भी दूसरों के लिए तपस्या करते हैं।

वेणु

वीणा के समान वेणु भी शब्द ब्रह्म का प्रतीक है। वीणा में केवल-स्पंदन होता है। यहाँ वह मोहन का रूप ले लेती है। भगवान् कृष्ण की वांसुरी गोपियों को विह्वल कर देती थी। इसी प्रकार भक्त समस्त विश्व में व्याप्त भगवान् की वेणु ध्वनि को सुनकर मुग्धबुध खो देता है। उसकी मोहनशक्ति के वशीभूत होकर अपने को भूल जाता है।

शब्दब्रह्ममय वेणु वादयन्त मुखाम्बुजे ।

(ब्रह्मसंहिता)

व्याघ्रचर्म

व्याघ्रचर्म दिव है ।

भगवान् गङ्गार का वर्णन कहीं दिगम्बर और कहीं व्याघ्रचर्मधारी के रूप में माना है । यहाँ व्याघ्रचर्म दिशाओं का प्रतीक है ।

व्याघ्र हिंसा तथा क्रूरता का प्रतीक है । भगवान् उनकी हिंसक शक्ति को समाप्त करके अपना वस्त्र बना लेते हैं । यह महापुरुष की विशेषता है । वह महारक्त तत्वों को उपयोगी बना लेता है । व्याघ्रचर्म हमी का प्रतीक है ।

राक्ष

यह शब्द ब्रह्म के रजोगुणी रूप को प्रकट करता है । शैव परम्परा में भी स्थान कमल का है, वही वैष्णव परम्परा में राक्ष का है ।

धुइ में राक्ष ध्वनि विजय का प्रतीक माना है । योद्धाओं में साहस का संचार करती है ।

शिव

उस अवस्था का प्रतीक है जहाँ समस्त कामनाएँ समाप्त हो जाती हैं । समस्त द्वन्द्व मिट जाते हैं । जीवन में जिस शरीर का मोह गल बनाये रखता है उसी से धृष्ट होने लगती है । शाक्तज्ञानियों में कासी में उपासना श्मशान में शिव पर चढ़ कर करने का विधान है । श्मशान में श्मशानावरण को प्रकट करता है जहाँ राजा और रक्ष, धनी और गरीब, सजल और निर्बल, ज्ञानी और मूर्ख, सुन्दर और कुसुप सभी समाप्त हो जाते हैं । शिव इस अंतिम सत्य को प्रकट करता है ।

श्मशान

सर्प

यह काल अर्थात् विनाश का प्रतीक है। भगवान् शङ्कर इसे अपना आभूषण बना लेते हैं। संहार उनकी क्रीड़ा है।

स्मित

यह भगवान की कृपा दृष्टि एवं प्रसन्नता का प्रतीक है।

शृणि

यह अङ्कुश का नामान्तर है, जिसकी व्याख्या ऊपर की जा चुकी है।

हंस

यह सरस्वती का वाहन है। दूध और पानी को अलग करने का सामर्थ्य रखता है। इसी प्रकार ज्ञानी भी भले बुरे का विवेक कर सकता है।

उपनिषदों में हंस का वर्णन जीव के रूप में भी आया है। यह निःलिप्त योगी का प्रतीक भी माना जाता है। जिस प्रकार हंस आकाश में विहार करता है, पृथ्वी को नहीं छूता इसी प्रकार योगी के जीवन पर भी सांसारिक बातों का प्रभाव नहीं पड़ता।

पञ्चदेव

समस्त धार्मिक परम्पराओं में स्वर्ग या देवलोक के नाम से ऐसे स्थान का वर्णन है, जहाँ प्राणी सुख भोगने के लिए उत्पन्न होते हैं और पुण्य समाप्त होने पर पुनः मनुष्यलोक में आ जाते-हैं। वहाँ के निवासियों को देव या देवता कहा जाता है। किंतु इसका प्राचीन अर्थ ईश्वरीय शक्ति रहा है, वह शक्ति जो प्रत्येक कार्य में सफलता प्रदान करती है।

वैदिक काल में प्रकृति की अधिष्ठाता शक्तियों को देव कहा गया। इन्द्र वृष्टि का अधिष्ठाता है, वरुण नदी तथा समुद्रों का। रुद्र आंधी का, अग्नि आग का, पूषा पृथ्वी का, यम मृत्यु का, सूर्य प्रकाश का। यजुर्वेद में

बनाया गया है कि देवता निराकार शक्ति विशेष हैं। यज्ञ करने पर यज्ञमान में विशेष प्रकार की शक्ति उत्पन्न हो जाती है जो उसे स्वर्ग तथा अन्य सुख प्रदान करती है।

त्रिम प्रकार इच्छार्द्र और सध्य असस्य है उसी प्रकार देवी देवता भी असस्य हैं। भर्मी या बुरी ऐसी कोई इच्छा नहीं है जिसकी पूर्ति के लिए देवता का यजन न मिलना हो। यहाँ केवल पांच देवी के कुछ ध्यानों का वर्णन किया जायगा। वे हैं गणेश, सूर्य, शिव, शक्ति और विष्णु। वैदिक एवं तांत्रिक दोनों परंपराओं में इन देवताओं का माना जाता है। गणेश भगवत् कान्ता और विष्णु हारता हैं। प्रत्येक कार्य के आरम्भ में उनका स्मरण किया जाता है। साथ ही वे बुद्धि के अधिष्ठाता हैं। सूर्य प्रकाश और जागृति के देवता हैं। वे समस्त सृष्टि को जीवन प्रदान करते हैं। सध्या के मन्त्रों में उनका स्मरण किया जाता है। शिव ज्ञान देवता हैं। दुर्गा शक्ति और पराक्रम की। विष्णु संपत्ति के। प्रत्येक कार्य में इन पाँच देवताओं की पूजा का विधान है।

आदित्य गणनाथ च देवी रुद्र च केसवम् ।

पर्वद्वन्द्वमिामुक्त, सर्वकर्मसु पूजयेत् ॥

जो व्यक्ति नित्यप्रति इन देवताओं का पूजन करता है, वह दुखी नहीं होता।

एव सो भक्तो विष्णु, रुद्र दुर्गा गणनाथिणम् ।

नारकर च धिया नित्य, स कदाचिन्नसोदति ॥

जो व्यक्ति इस प्रकार बुद्धि पूर्वक विष्णु, रुद्र, दुर्गा, गणपति तथा सूर्य का स्मरण करता है वह कभी दुखी नहीं होता।

पाँच देवा की पृथ्वी आदि पाँच तत्वा का अधिष्ठाता माना जाता है। शिव पृथ्वी के अधिष्ठाता हैं, गणेश जल के, दुर्गा अग्नि की, सूर्य वायु के और विष्णु आकाश के।

आकाशस्याधिपो विष्णु रग्नेश्चैव महेश्वरी ।

वायोः सूर्यः क्षितेरीशो जीवनस्य गणाधिपः ॥

(कपिलतंत्र)

तन्त्रसार में इन्हीं के आधार पर साधना की पाँच परम्पराएं आई हैं ।

शिवानि गणपत्यानि, शाक्तानि वंष्णवानि च ।

साधनानि च सौराणि, चान्यानि यानि कानि च ॥

गणेश

शिव-पार्वती के दो पुत्र माने जाते हैं । गणेश और कार्तिकेय । गणेश में रचनात्मक गुणों की प्रधानता है और कार्तिकेय में ध्वंस की । शिव ज्ञान के देवता हैं और पार्वती या दुर्गा शक्ति की । प्रत्येक के दो रूप होते हैं सर्जक और संहारक । ज्ञान सत्य का पोषक और असत्य का नाशक होता है । इसी प्रकार शक्ति भलाई एवं सज्जनता को प्रोत्साहन देती है । घुराई एवं दुर्जनता का नाश करती है । गणेश ज्ञान और शक्ति के प्रथम रूप को प्रकट करते हैं और कार्तिकेय द्वितीय रूप को ।

भारतीय प्रत्येक कार्य के प्रारम्भ में गणेश का स्मरण करते हैं, उनकी मूर्ति बनाकर या चित्र रख कर पूजते हैं । प्रत्येक मंदिर व सार्वजनिक स्थान के द्वार पर गणेश की स्थापना मंगल मानी जाती है ।

गणेश की आकृति विचित्र है । सिर हाथी का है, और शेष शरीर मनुष्य का । एक दांत, उभरी हुई तोंद और चूहा वाहन ।

हाथी भारतीय परंपरा में मंगल, बुद्धि और दृढ़ता का प्रतीक माना गया है । प्राचीन समय में राज द्वारों पर मंगल के रूप में दोनों ओर हाथी की मूर्तियां बनाई जाती थीं । वह युद्ध के प्राचीन देवता इन्द्र का वाहन है । आजकल युद्ध में टैंकों का जो महत्व है, वही प्राचीन समय में हाथियों का था । कहा जाता था 'यस्य गजास्तस्य जयः ।' अर्थात् जिसके पास हाथी है उसी की जीत है ।

दूसरी बात बुद्धि की है। हाथी समस्त प्राणियों में अधिक बुद्धिमान होता है। अक्सर को पहचानता है, संकट के समय उपाय ढूँढ नेता है।

तीसरी विशेषता समर्थन है। हाथी भिन्न कर रहते हैं और नेता की आज्ञा पालन करते हैं। गणेश भी गण के स्वामी माने जाते हैं। हाथी का सिर उनके नेतृत्व और समर्थन शक्ति को प्रकट करता है। साथ ही यह भी स्मरण रखना चाहिए, कि हाथी अपने इन गुणों का रचनात्मक कार्यों में उपयोग करता है, ध्वंस में नहीं।

तोद सुख समृद्धि का प्रतीक है। जिस व्यक्ति को भर पेट खाने को मिलता है और सुख को नींद सोता है उसी के तौंद होती है। यही गणेश को सुख सम्पत्ति के देवता के रूप में उपस्थित करती है। अब हम गणेश के कुछ ध्यानों का वर्णन करेंगे। विभिन्न कामनाओं की पूर्ति के लिए उनके विभिन्न रूप बताए गए हैं। वनदिन प्रार्थना के रूप में उन सबका एक साथ भी पाठ एवं ध्यान किया जा सकता है। प्रत्येक ध्यान से पहले आह्वान करना चाहिए और अंत में यथाशक्ति गणेश मंत्र का जप करना चाहिए।

गणेश का आह्वान

वेदों में गणेश का आह्वान नीचे लिखे अनुसार किया गया है—

मन्त्र—गणानां त्वा गणपति हवामहे ।

प्रियानां त्वा प्रियपति हवामहे ॥

निधीनां त्वा निधिपति हवामहे ।

वसो मम आहुमन्त्रानि गर्भमात्ममन्त्रानि गर्भम् ॥

हे गणपति ! तुम समस्त गणों के स्वामी हो। इस रूप में हम तुम्हारा आह्वान करते हैं। हे प्रियपति ! तुम समस्त प्रिय वस्तुओं के स्वामी हो। इस रूप में हम तुम्हारा आह्वान करते हैं।

हे निधिपति ! तुम समस्त निधियों के स्वामी हो इस रूप में
गुह्यारा आह्वान करने हैं ।

तुम गृह के समान आश्रयदाता हो । संकटों और विपत्ति
बचाते हो । उत्ताप तथा वर्षा में छद्म बन जाते हो ।

तुम मयंश हो । गर्भ में छिपे रहस्यों को प्रकट करो, जिससे हम
ज्ञान सकें ।

प्रस्तुत मंत्र में पाँच बातों के लिए गणेश का आह्वान किया गया
जो सफलता के मुख्य तत्व है । सर्वप्रथम उनका आह्वान गणपति में
में किया गया है । वे विभिन्न गणों अर्थात् गणठनों के स्वामी
नामाजिक अनुष्ठानन के बिना व्यक्ति विकास नहीं कर सके
किंतु विकास के लिए उसके मृदु एवं अनुकूल होना आवश्यक है ।
पंक्ति में गणेश के इसी रूप का आह्वान किया गया है ।

द्वितीय पंक्ति में उनका आह्वान प्रिय पति अर्थात् सुखदाता के
किया गया है । आरोग्य, संतान, सामाजिक प्रतिष्ठा आदि वस्तुएँ प्रि
कोटि में आती हैं । तृतीय पंक्ति में उनका आह्वान निधिपति के
किया गया है । निधि का अर्थ है समस्त संपत्तियाँ ।

चौथी पंक्ति में उन्हें गृह के समान आश्रयदाता बताया गया है
घूम और वर्षा से बचाता है । इसी प्रकार भगवान् गणेश संकटों
विपत्तियों से बचाते हैं । विघ्नविनाशक उनका नामांतर है । पंचम
में उनकी स्तुति ज्ञान के देवता के रूप में की गई है । वे बुद्धिमा
श्रेष्ठ माने जाते हैं । समस्याओं को सुलभाने और विश्व के रहस्य
प्रकट करने के लिए उनका स्मरण किया जाता है । उनका वाहन
है । जो कठिन वस्तुओं में भी छेद कर लेता है । यह समस्याओं
सुलभाने का प्रतीक है ।

अब गणेश के कुछ रूप बताये जायेंगे । ध्यान करने से पहले
प्रतीक का रहस्य जान लेना आवश्यक है ।

प्रथम रूप

सर्वं स्पृसतनु मजेन्द्रवदन सम्बोदर सुन्दर,
 प्रस्यन्दभ्रमद गन्धलुब्ध मधुप व्यासोत्त गण्डस्थितम् ।
 वस्ताघात विदारितारि रुधिरः सिन्दूर शोभाकर,
 वन्दे शंखसुतासुत गणपति सिद्धिप्रद कामधम् ॥

यह ध्यान प्रत्येक कार्य में सफलता एवं कामना पूर्ति के लिए किया जाता है ।

समस्त सिद्धियाँ देने तथा इच्छाओं पूर्ण करने वाले पार्वती के पुत्र भगवान् गणेश को वदन । शरीर चौना तथा स्पृस है । हाथी का मुँह, चमरी हुई तब फिर भी सुन्दर दिखाई देने हैं । मन्त्र से मद भर रहा है और उस पर भोरे मड़रा रहे हैं । दाँत शत्रुओं के रुधिर से सना है । जैसे सिन्दूर से रंगा हो ।

द्वितीय रूप

श्वेताङ्ग श्वेतवस्त्र सितकुसुमगणै पूजित श्वेतगर्भ,
 लोरागधो रत्नपीठः सुरवरतिलक रत्न सिंहासनस्थम् ।
 बोभि पाशाङ्कुशावरा भयघरमनिशं चन्द्रमौलि त्रिलोक,
 व्यापेच्छास्पर्शमीश गणपतिममल श्रीसमेत प्रसन्नम् ॥

विष्णु की शक्ति के लिए प्रसन्न मुद्रा में सदासी सहित सुम वर्ण गणेश का ध्यान करना चाहिए । समस्त अय तथा वस्त्र श्वेत है । पुष्प गन्ध आदि पूजा की सामग्री भी श्वेत है । खीर समुद्र में रत्न निर्मित पीठ है, जहाँ वे रत्न निर्मित सिंहासन पर विराजमान है । चार हाथ हैं । तीन हाथों में क्रमशः पाश, अक्रुश, तथा कमल हैं । चौथा हाथ अभयमुद्रा में है, ललाट पर चन्द्र और तीन नेत्र हैं ।

यह ध्यान विघ्न शान्ति एवं वर प्राप्ति के लिए किया जाता है ।

तृतीय रूप

एष दत्तं महाकाय, सम्बोद्ध गजाननम्,

विघ्ननाश कर देय, हेरम्भं प्रसन्नाम्बुहम् ॥

एकदन्त मूलदेवगारी सम्बोद्ध गंगा गजवदन, विघ्न विनायक
भगवान् गजेश का श्रवणम् ।

यह ध्यान विघ्नों का दूर करता है ।

चतुर्थ रूप

रक्षा रक्षा गणाध्यक्ष, रक्षा त्रैलोक्यवरदाक ।

भक्तानामभयकर्ता, धाता भव भयार्णवात् ॥

हे गणनायक, हमारी रक्षा कीजिए । हे त्रैलोक्यपति हमारी रक्षा
कीजिए । हे भक्तों को अभय देने वाले गंगा सागर से हमारी रक्षा
कीजिए ।

यह ध्यान रक्षा के लिए किया जाता है ।

पंचम रूप

विघ्नेश्वराय परदाय सुरप्रियाय,

सम्बोद्धराय सकलाय जगद्धिताय ।

नागाननाय श्रुतियज्ञ विभूषिताय,

गौरीमुताय गणनाय नमो नमस्ते ।

हे गणनाथ, हे गौरी पुत्र, तुम्हें बार-बार नमस्कार है । विघ्नों को दूर
करने वाले, समस्त इच्छाओं के पूरक, देवताओं द्वारा पूजित, अपने आप
में पूर्ण, विश्व का हित करने वाले, गजवदन, गजकर्ण तथा यशोपवीत
द्वारा सुशोभित ।

यह ध्यान विघ्न नाश तथा वर प्राप्ति के लिए किया जाता है ।

षष्ठ रूप

गजानन भूतगणपतिसेवित,
 कपित्थजमुफल धारुमक्षणम् ।
 उमासुत शोकविनाशकारक,
 नमामि विघ्नेश्वर वाद यकजम् ॥

समस्त शोक दूर करने वाले पार्वती के पुत्र विघ्नेश्वर भगवान् गणेश के चरण कमलों में प्रणाम । मुक्त हाथों के समान है । भूतगण सेवा में उरस्थित हैं । कपित्थ तथा जामुन खा रहे हैं ।

यह ध्यान शोक दूर करने के लिए किया जाता है । जामुन तथा कपित्थ का मक्षण उनकी बाल लीला को प्रकट करता है । वहीं समस्त चिंताएँ दूर रहती हैं ।

ध्यान-मन्त्र

• गणेश का ध्यान करते समय नीचे लिखे मन्त्र का जप करना चाहिए ।

ॐ ह्रीं गं ह्रीं महागणपतये स्वाहा ।

गणेश का बीजाक्षर 'गं' है ।

सूर्य

सूर्य के रूप में परमात्मा की पूजा एवं ध्यान विश्व की प्राचीनतम परम्परा है । भारत ही नहीं अन्य देशों में भी यही पूजा प्रचलित थी । पारसियों का मित्र मित्र सूर्य का अपभ्रंश है । वैदिक संह्या में पेडा जाने वाला गायत्री मन्त्र सूर्य की स्तुति है । पञ्जाबी में ईश्वर को रब्ब कहते हैं जो रवि का अपभ्रंश है । आमुर्वेद में व्याप्त है आरोग्य मास्करादिन्नेत्' अर्थात् आरोग्य के लिए सूर्य से प्राथना करनी चाहिए ।

सूर्योदय होते ही सृष्टि में नया जीवन आ जाता है । पुष्पों की सुगन्ध फैलने लगती है । अमर गुंजन करने लगते हैं । और पक्षी फलरस । अधिरा दूर हो जाता है और प्रकाश की किरणें चारों ओर फैलने लगती

है। सूर्य पूर्व दिशा में उदित होकर मध्याह्न में आकाश के बीच पहुँच जाता है और सन्ध्या समय पश्चिम में। इन्हीं तीन स्थानों पर पहुँचने को सूर्य के तीन कदम बनाये गये हैं। जो विष्णु के भी तीन कदम हैं।

शिव प्रभामण्डल में शिव को बैठते हैं और शक्ति देवी को। वैष्णव नारायण को। सन्ध्या के वैदिक मंत्र में सूर्य का ही ध्यान किया जाता है इसका निरूपण पदस्थ ध्यान के अध्याय में किया जा चुका है।

सूर्य का आह्वान

ओ३म् विश्वानिदेव सवितुरदुरितानि परासुव ।

यद्भूद्रं तन्न आसुव ।

हे सवितृ देव, हमारे समस्त पापों को दूर करो। जो भद्र है उसे प्रदान करो।

अग्ने । नय सुपथा राये, अस्मान्
विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्
योव्यस्मज्जुहराण मे नो
भूयिष्ठां ते नम उक्ति विधेम

हे अग्नि देव, हमें सन्मार्ग द्वारा समृद्धि की ओर ले चलो।

तुम क्रियाशील समस्त विश्व को जानते हो। जो पाप हमारी प्रगति में बाधक बने हुए है, उन्हें दूर करो। हम तुम्हें पुनः पुनः नमस्कार करते हैं।

प्रातः स्मरण

प्रातर्भजामि सवितारमनन्तशक्ति

पापीघशत्रुमयारोगहरं परं च ।

तं सर्वलोककलनात्मककालमूर्ति

मोक्तं बंधनविमोचनमादिवेषम् ॥

मैं प्रातः काल ॥ अनन्त शक्ति मूर्त्यदेव भगवान् का स्तवन करता हूँ । जो वायु, वायुमय एव रोगों का नाश करते हैं, सर्वोत्कृष्ट, वायु के रूप में समस्त लोको का सञ्चालन करते हैं और गोश्रो का कठपात्र छुड़ाने हैं ।

गो शब्द का अनेक अर्थ है । इसका प्रसिद्ध अर्थ है गाय । सूर्योदय होने पर भ्वाल गोश्रो को सातकर जगत् में चाने के लिए ले जाते हैं । इसका दूसरा अर्थ है समस्त प्राणी । सूर्योदय होने पर अघकार का बधन दूर हो जाता है और प्राणी स्वेच्छानुसार घूमने लगते हैं । तीसरा अर्थ दिशा है । सूर्य प्रत्यक्ष दिशा को जागृत कर देता है । निद्रा के बधन को समाप्त कर देता है ।

तनों में तूय का ध्यान नीचे लिखे अनुसार आया है—

भास्वद्भस्मादभ्यमीलि स्फुरदधरवचा, रञ्जितरवाच केतो ।
भास्वानुषो दिव्यतेजा करकमल पुनः, स्वर्ण वर्षा प्रभाभि ।
शिरवाकाशावकाशाग्रहपतिशिलरे, भास्वि यश्चोदयाद्री,
सर्वानन्दप्रदाता हरिहर नमस्त, पातु मां विश्ववशु ॥

अल्पन्त तेजस्वी रत्नों का मुकुट धारण किये हुए वैदीप्यमान रत्न भूषणों वाले, सुन्दर केशों वाले, प्रभामय दिव्य तेज सपन्न, हाथों में कमल लेकर स्वर्ण काति के साथ उदयगिरि (जो अपने शिखर पर समस्त विश्व आकाश एव ग्रहपतियों को स्थान देता है) पर प्रवृत्त होने वाले, सर्वानन्द-दाता विष्णु शिवदि द्वारा पूजित जगत् के मेघ रूप सूर्य हमारी रक्षा करे । समस्त प्राणियों को आनन्द देने वाले विश्व के मेघ भगवान् सूर्य हमारी रक्षा करे, भगवान् विष्णु तथा शिव जिनकी वन्दना कर रहे हैं, शिर पर वैदीप्यमान रत्नों का मुकुट है, अश्रुओं पर मुस्कान है, सुन्दर कण है ।

रक्ताम्बुजासनमशेषगुणंकसिन्धु, ---

भानुं समस्त जगतामधिपं भजामि ।

पद्मद्वयाभयवरान् दधतः कराब्जं

मार्गिष्यमौलिमरणाङ्गर्क्षच त्रिनेत्रम् ॥

मैं रक्त कमल पर विराजमान समस्त गुणों के सागर समस्त संसार के स्वामी भगवान् भास्कर का ध्यान करता हूँ । दो हाथों में कमल है, तीसरा अभयमुद्रा में है, और चौथा वरद मुद्रा में । शिर पर रत्नों का मुकुट है । अङ्गों से रक्त प्रभा निकल रही है और तीन नेत्र हैं ।

यह ध्यान कामना पूर्ति के लिए किया जाता है ।

द्वितीय ध्यान

शत्रु तथा रोग नाश के लिए

तेजोमये मण्डलमध्य भागे,

सिंहासने रत्नमयेब्जरूपे ।

आसीनपुत्रायुधदीप्तहस्तं,

छायापतिं चण्डकर नमामि ॥

तेजोमय मंडल के मध्य में कमल है । वहाँ रत्ननिर्मित सिंहासन पर भगवान् सूर्य विराजमान हैं । हाथों में विविध शस्त्र चमक रहे हैं । इस रूप में प्रचंड किरणों वाले तथा छाया के अधिपति भगवान् भास्कर को नमस्कार ।

यह ध्यान शत्रु, विघ्न तथा रोग नाश के लिए किया जाता है ।

तृतीय ध्यान

सुख सम्पत्ति के लिए

श्रिया समेतं श्रितपारिजातं,

वियत्प्रदीपं वितत प्रतापम् ।

नमप्रचारं नमराजधीरं,

दयासमुद्रं तपनं नमामि ॥

मैं सदाभी सहित कमल पर विराजमान, आकाश के प्रदीप, जिनका प्रभाव चारों ओर फैला हुआ है, न्याय का प्रचार करने वाले, पर्वत के समान धीर, दया के सागर, भगवान् सूर्य को नमस्कार करता हूँ।

यह ध्यान मुक्त सन्तुष्टि एवं परमात्मा की कृपा प्राप्त करने के लिए किया जाता है।

चतुर्थ ध्यान

प्रत्यक्षैव परिपूर्णविम्ब,

समुद्रजल बीधितिभि सहस्रः ।

निशातम शिखरगत समुद्र,

प्रव्यसयन्त परमेशमीडे ।

मैं हजारों किरणों से देखीव्यमान पूर्णविम्ब, रात्री तथा हृदय के अन्धकार को दूर करने वाले प्रत्यक्ष परमात्मा भगवान् सूर्य की स्तुति करता हूँ।

यहाँ सूर्य को प्रत्यक्ष देव बताया गया है। अर्थात् अन्य सब देस्ता तो अप्रकट हैं, किंतु सूर्य प्रत्यक्ष है। वह बाह्य अन्धकार को दूर करता है। ईश्वर के रूप में ध्यान करने पर हृदय के अन्धकार को भी मिटाता है।

यह ध्यान ज्ञान प्राप्ति के लिए किया जाता है।

पंचम ध्यान

मित्र पवित्रनसिनीकसत्र,

हिरण्यगात्र हिमवीतिहोत्रम् ।

समोसतावाधममस्य ध्वज,

विज्ञातनेत्र रविमाधयेऽहम् ॥

मैं स्वर्ण के समान तेजस्वी अमोघ वाले, कमलिनीयो के स्वामी, हिम

अर्थात् नीचे की दृष्ट करना ही जिनका यज्ञ है, अंधकार को घेन काटने वाले देवताओं के प्रतिनिधि, निजान नेत्र, परमाग्नि, सबके मित्र भगवान् सूर्य की धारण लेता है ।

यह ध्यान जीवन में पवित्रता लाने के लिए किया जाता है ।

षष्ठ ध्यान

भ्रम नाश के लिए

जपाकुसमसंकाशं, काश्यपेयं महाद्युतिम् ।
ध्वान्तारि सर्वपापघ्नं, प्रणतोऽस्मि दिवाकरम् ॥

जवा कुसुम के समान रक्त वर्ण, अत्यन्त तेजस्वी, अन्धकार तथा ममरत पापों को दूर करने वाले कश्यप की गन्तान भगवान् भास्कर को प्रणाम । यह ध्यान अज्ञान तथा पापों का नाश करने के लिए किया जाता है ।

सूर्य मंत्र

सूर्य के ध्यान में नीचे लिखे मंत्र का जप करना चाहिए—

ओ३म् श्री सूर्याय नमः ।

शारदातिलक मंत्रमहार्णव में नीचे लिखा मंत्र आया है ।

ओ३म् ह्रीं घृणिः सूर्य आदित्यः श्रीं ॥

सूर्य-स्तुति

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर ।

दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते ॥१॥

सप्ताश्वरथमारूढं अचंडं कश्यपात्मजम् ।

श्वेतपद्मघर देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥२॥

लोहित रथमारूढं सर्वलोकपितामहम् ।

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥३॥

त्रिशुल च महानूर ब्रह्माविष्णुमहेश्वरम् ।
 महापापहर देव त सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥४॥
 वृहत् तेजपुत्र च वायुमाकाशमेव च ।
 प्रभु च सर्वलोकानां त सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥५॥
 बभ्रुकुपुष्पकर्ण हारकुण्डलभूषितम् ।
 एकचक्रधर देव त सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥६॥
 त सूर्यं विश्वकर्तार महतेजः प्रदीपनम् ।
 महापापहर देव त सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥७॥
 त सूर्यं जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षरम् ।
 महापापहर देव त सूर्यं प्रणमाम्यहम् ॥८॥

हे आदिदेव मास्कर । आपको प्रणाम है, आप मुझ पर प्रसन्न हों, हे दिवाकर ? आपको नमस्कार है, हे प्रभाकर, आपको प्रणाम है ॥

मैं, सात पादों के रथ पर आसक्त, हाथ में द्योत कमल धारण करके, प्रखट तेजस्वी ब्रह्मपुत्र सूर्य का प्रणाम करता हूँ ।

मैं, लोहित वर्ण, रथार आसक्त, सर्वलोक पितामह, महापापहारी सूर्य देव को प्रणाम करता हूँ ।

मैं, बढ़ते हुए तेज के पुत्र, वायु और आकाश के समान, समस्त जाति के अधिपति सूर्य को प्रणाम करता हूँ ।

मे बभ्रुकुपुष्प के समान अरुणवर्ण, हार और कुण्डल से सुशोभित, एक चक्र धारण सूर्य भगवान् का प्रणाम करता हूँ ।

मैं, महान तेज के प्रकाशक, जगत् के कर्ता महापापहारी सूर्य भगवान् को नमस्कार करता हूँ ।

मैं, सूर्यदेव को जो जगत् के नायक है, ज्ञान विज्ञान तथा मोक्ष दायक है, बड़े से बड़े पापों का नाश करत है, नमस्कार करता हूँ ।

सूर्यमंडलाष्टक

तमः सपित्रे जगदेकचक्षुषे
जगत्प्रसूतित्वितिनाशहेतवे ।
प्रयोमयाप त्रिगुणात्मधारिणे
विरचिनारायणशंकरात्मने ॥१॥

यन्मंडलं दीप्तिकरं विशालं
रत्नप्रभं तोयमनादिरूपम् ।
दारिद्र्यदुःश्लक्ष्यकारणं च
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥२॥

यन्मंडलं देवगणैः सुपूजितं
विप्रैः स्तुतं भावनमुक्तिफोषिवम् ।
तं देवदेवं प्रणमामि सूर्यं
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥३॥

यन्मंडलं ज्ञानधनं त्वगम्यं
ब्रह्मोपयपूज्यं त्रिगुणात्मरूपम् ।
समस्ततेजोमयदिव्यरूपं
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥४॥

यन्मंडलं गूढमतिप्रबोधं
धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम् ।
यत्सर्वपापक्षयकारणं च
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥५॥

यन्मंडलं व्याधिविनशादक्षं
यद्व्याधुःसामसु संप्रगीतम् ।
प्रकाशितं येन च भूभुवः स्वः
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ॥६॥

यन्मण्डल वेदविदो वदन्ति

वायति पञ्चवारस्तुतिद्वयम् ।

श्यायति यद् योगनुर्या च तथा

पुनातु मां तत्तत्त्रिपुरैरिष्यम् ॥७॥

यन्मण्डलं सबगत्तस्य विष्णो

आत्मा परमात्म विमुक्तस्त्वम् । -

सुहृन्मातृर्घोषधामनुगम्य

पुनातु मां तत्तत्त्रिपुरैरिष्यम् ॥८॥

मण्डलाष्टमिदं पुण्यं यः पठेत्ततः परम् ।

तत्रपापविमुक्तत्वात् सूर्यतोके महीयते ॥९॥

जगत् के एकमात्र नेत्र, समार की उत्पत्ति स्थिति तथा नाश के साक्षी, वेदनशीलस्वरूप, सत्वादि गुणों के अनुसार, ब्रह्मा, विष्णु और महेश के रूप धारण करने वाले सूर्य भगवान को नमस्कार ।

भगवान् सूर्य का परम पावन मण्डल जिसका सभी अभिनन्दन करते हैं मेरी रक्षा करे । जो समस्त निद्रा का प्रकाशक, विशाल, रत्नों से समान प्रभास्वर, दंष्ट्रिष्मान, अनादि तथा दारिद्र्य एवं दुःखों को करता है ।

जिसकी देवगण पूजा और साक्षात् स्तुति करते हैं, जो भक्तों को भुक्तिप्रदान करता है उस देवाधिदेव सूर्य को प्रणाम है । उसका पवित्र पावन मण्डल जिसका सभी अभिनन्दन करते हैं, मेरी रक्षा करे ।

जो ज्ञानघन, अव्यय त्रिलोक पूज्य, त्रिगुण, तेजोमय और दिव्य स्वरूप है । सूर्य भगवान का वह परम पवित्र मण्डल, जिसका सभी अभिनन्दन करते हैं, मेरी रक्षा करे ।

जो रहस्यमय, तथा ज्ञान से परे है, लोगों से घम की वृद्धि तथा मलिनता का नाश करता है । सूर्य भगवान् का वह परम पावन मण्डल

जो रोगों का विनाशक, ऋग, यजु, और साम—तीन वेद जिसकी स्तुति करते हैं। तथा जो पृथ्वी, अन्तरिक्ष और स्वर्ग—तीनों लोकों को प्रकाशित करता है। सूर्य भगवान् का वह परम-पावन मंडल, जिसका सभी अभिनन्दन करते हैं, मेरी रक्षा करे।

वेदज्ञ, जिसका वर्णन करते हैं, चारण तथा सिद्ध गान करते हैं और योगी ध्यान करते हैं : सूर्य भगवान् का वह परम पावन मंडल जिसका सभी अभिनन्दन करते हैं, मेरी रक्षा करे।

जो सर्वव्यापी भगवान् विष्णु का परमधाम विशुद्ध तत्त्व तथा आत्मा है, सूक्ष्म वृद्धि वाले जिसे योगमार्ग द्वारा प्राप्त करते हैं, सूर्य भगवान् का वह परम-पावन मंडल, जिसका सभी अभिनन्दन करते हैं मेरी रक्षा करे।

जो पुरुष इस परम पवित्र मंगलाष्टक का नित्य प्रति पाठ करता है, वह समस्त पापों से मुक्त होकर सूर्यलोक को प्राप्त होता है।

शिव

मोहनजोदड़ों तथा हड़प्पा के प्राचीन अवशेषों में शिव की मूर्तियाँ भी उपलब्ध हुई हैं। जो अत्यन्त प्राचीन काल में शिव की पूजा को प्रकट करती है। तबसे लेकर आजतक यह पूजा निरन्तर चली आ रही है। ब्रह्मिणों ने उन्हें शिवन एवं अन्य रूपों में पूजा। वैदिक आर्यों ने रुद्र के रूप में, पुराणों ने महादेव तथा अन्य रूपों में वर्णन किया। उन्हें लक्ष्म में रखकर विशाल आगम एवं तन्त्र साहित्य की रचना हुई। काश्मीर तथा दक्षिण की शैव परम्पराओं का जन्म हुआ। तांत्रिक एवं अन्य उपासना पद्धतियों का विकास हुआ। कालीदास भारवि आदि महाकवियों ने उनके जीवन की घटनाओं को लेकर महाकाव्य रचे, नाट्यवेद के तो वे जन्मदाता ही माने जाते हैं। उनकी विविध मूर्तियों को प्रतिष्ठित कराने वाले दक्षिण तथा उत्तर भारत के मन्दिर स्थापत्य के अद्भुत निदर्शन हैं।

शिव पूजा भारतीय एकता का ज्वलंत प्रतीक है। उत्तर में हिमा-

तब तो इनका घर ही है। उसके पश्चिमी कोने से लेकर पूर्वी कोने तक इनके मन्दिरों की शृङ्खला बनी हुई है। काश्मीर में अमरनाथ, पंजाब में शिमला और शिवानोक की पर्वत श्रेणियाँ, उत्तर प्रदेश में बदरीनाथ तथा नेपाल में पशुपतिनाथ के रूप में उनकी पूजा चिरकाल से चली आ रही है। ये ही भूदानियों के भूतनाथ हैं। वाजिलिंग का स्थानीय उच्चारण पूजलिंग भूजल्लिंग का अपभ्रंश है। मानसरोवर और कलाश उनके निवास स्थान हैं। बलिन में वे ही रामेश्वर के रूप में प्रतिष्ठित हैं। वहाँ के तिनाई, कम्बवन आदि स्थान शिव की क्रोडा भूमि माने जाते हैं। पश्चिम में प्रभामतीर्थ है, जहाँ सोमनाथ का मन्दिर है। पूर्व में वैद्यनाथ घाट है। शिव के बारह ग्यातिर्लिङ्ग सारे भारत को व्याप्त कर लेते हैं और इस प्राचीन देश की साम्प्रतिक एकता को प्रकट करते हैं।

भारत के जितने प्रसिद्ध राजवश हैं प्रायः शिव ही उनके इष्ट देवता हैं। ईश्वरी पूर्व द्वितीय शताब्दि में बिदिता का युग यद्यपि बाकाटकवश तथा गुप्त साम्राज्य इन्हीं का अपना इष्ट देवता मानते थे। मध्य तथा वर्तमान काल में भी इनकी पूजा अक्षुण्ण चली आ रही है।

गुजरात के सोलंकी इन्हीं के उपासक रहे हैं। कुदेमल्ल के वंशजों एवं अन्य क्षत्रियों में हर हरमहादेव मुक्त का नारा रहा है। मेवाड़ का राजवश एक लिंग का उपासक है, उसके मुक्त का नारा है—जय एकलिंग।

शिव पूजा अनेक रूपों में पाई जाती है, नटराज, शङ्खनारीश्वर, योगिराज, लिंग आदि। ये सब विभिन्न आदशों को उपस्थित करते हैं।

प्रथम रूप—नटराज

भगवान् नटराज का सर्वोत्तम रूप नटराज है। उसका ध्यान जीवन को प्रेरणा तथा श्रुति प्रदान करता है।

चिन्तन

यह विषय उस अभिनेता का महानाटक है। उसी की सीता है। यह

ऐसा अभिनेता है जो रंगमंच और दर्शकों की सृष्टि भी स्वयं करता है । कोई उससे भिन्न नहीं है । चाँद, सूरज, तारे, पर्वत तथा नदियाँ उसका प्रसाधन है । आकाश नेपथ्य तथा विश्व की समस्त हलचल अभिनय है ।

नटराज के रूप में शिव की मूर्तियाँ भारतीय कला का उच्चतम निदर्शन है । मद्रास के संग्रहालय में इसकी एक अत्यन्त कलापूर्ण मूर्ति है, इसमें प्रभा मण्डल के भीतर नटराज का नृत्य दिखाया गया है । प्रभा मण्डल माया का संकेत है । वह इसे अपने हाथों और पैरों से स्पर्श करके शक्ति संचार कर रहा है । एक हाथ में सृष्टि सूचक डमरू और दूसरे में प्रलय सूचक अग्नि है । ये दोनों क्रमशः रजोगुण और तमोगुण के द्योतक हैं । उठा हुआ पैर जीव को मुक्ति देता है । तीसरा हाथ वरदमुद्रा में इसी को ओर संकेत कर रहा है—‘इसकी शरण में आजाओ रक्षा होगी, ऊभय हस्त ‘मा भैषीः’ कहकर अभयदान दे रहा है । ये तीनों हाथ स्थिति अर्थात् सत्त्वगुण के द्योतक हैं । कटिवस्त्र दिशा और कमरे में लगा हुआ सर्प काल है । प्रभामण्डल के चक्र में अनेक आरे हैं, ये महद् या प्रकृति से बुद्धि, मन, अहङ्कार, पञ्चतन्मात्रा आदि सृष्टि की सूक्ष्मावस्था के द्योतक हैं । चक्र से लगे हुए पाँच स्फुलिंग के गुच्छक सृष्टि की स्थूलावस्था अर्थात् पञ्चमहाभूतों का संकेत है । संसार में अणु परमाणु से लेकर बड़ी से बड़ी शक्ति में जो स्पंदन दिखाई पड़ता है वह महानन्द का नृत्य है ।

श्रीकृष्ण स्वामी ने इस नृत्य की व्याख्या नीचे लिखे अनुसार की है:—

‘ईश्वर नर्तक है, लकड़ी में छिपी हुई आग के समान वह चेतन और अचेतन में अपनी शक्ति का सञ्चार कर रहा है और समस्त जगत् को नचा रहा है । यह नृत्य यथार्थ में ईश्वर की पाँच क्रियाओं का द्योतक है, जिनके कारण उसके पाँच नाम हो गये हैं—ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, महेश्वर और सदाशिव । ब्रह्मा सृष्टि करते हैं, विष्णु पालन तथा रुद्र संहार करते हैं । महेश्वर का कार्य दुष्टों का निग्रह है और सदाशिव भक्तों पर अनुग्रह ।

नटराज का ध्यान करने के लिए उनकी मूर्ति के साथ पञ्चाक्षर मन्त्र 'नमः शिवाय' का तादात्म्य बताया गया है—

चरणो मे 'न' नामि मे म 'स्वयं' देश म 'शि' मुखमङ्गल मे 'वा' और मस्तक मे 'य' ।

पञ्चाक्षर के ध्यान की दूसरी रीति इस प्रकार है —

'इमं वासा हाय 'शि' फेला हुआ हाय 'वा' अमय हस्त 'य' अग्नि वाला हाय 'न' और अपस्मार पुरुष को दबाकर रखने वाला वर 'म' है, पाँचो मङ्गलों के अथ क्रमशः ईश्वर, शक्ति, महत्मा, तिरोभाव और मन है ।

द्वितीय रूप : साध्य नृत्य

साध्य नृत्य—नटराज के रूप में उनका द्वितीय रूप साध्यनृत्य है । इसका वर्णन नीचे लिखे अनुसार किया है—

कलासशलभुवने त्रिजगत्प्रनित्री

गोरी निवेश्य कमलाचित्तरत्नपीठे ।

नृत्य विधातुमभिवाक्षति शूलपाश

देवा प्रदोषसमये नु भजति सर्वे ॥

बाणेश्वरी शृतवस्त्रकी शलमुखी देण् रूपरूपकज ?

तालोर्ध्वनद्रकरी रमा भगवती येषप्रयोगान्विता ।

विष्णु साद्रमृदगवादनपवुर्देवा समतात्तिपता

सेवते तननु प्रदोषसमये देव मृडानोपतिम् ।

गणपयक्षपतगोरगसिद्धसाध्य—

—विद्याधरामरवरपाशरत्ना मण्डितम्,

येनये त्रिलोकनिलया सहभुतवर्गा

प्राप्ते प्रदोषसमये हूरपाशरत्नम् ।

संस्था का समय था । भगवान् शून्यादि कैलाशनिवास पर विराट्-मान थे । उन्होंने द्रुमज्जननी माता पार्वती को रत्नमणित दार्पण-निद्रासन पर बैठाया और उनके सामने नृत्य करना पाहा । सभी देवताओं ने उनका साथ दिया ।

महेश्वरी ने हाथ में बीजा ले ली, दृष्ट ने वासुकी....

लक्ष्मी गीत के साथ तान देने लगी, विष्णु मृदंग बजाने लगे, अन्य देवता नारों और गङ्गे हो गए, ।

गंधर्व, यक्ष, पक्षी, गर्व, निद्रा, माध्य, विद्याधर, देवता, अप्सराएँ तथा भूत, पिशाच आदि विद्वान् के समस्त नियामी संध्या में उपस्थित हो गए ।

शक्ति प्राप्त करने के लिए समस्त तत्त्वों का एक ही लक्ष्य पर केंद्रित होना आवश्यक है । प्रस्तुत नृत्य इसी तथ्य को प्रकट करता है । विष्णु-नित वाक्तियों समाज तथा व्यक्ति को दुर्बल बना देती हैं । इसके विपरीत जब सब का प्रवाह एक ही दिशा की ओर होने लगता है तो महाशक्ति उत्पन्न होती है । परिश्रम थकावट के स्थान पर मनोरंजन बन जाता है । प्रस्तुत नृत्य इसी सामूहिक श्रम का आदर्श है ।

तृतीय—विराटनृत्य

विराट सन्ना के रूप में भी शिव का ध्यान किया जाता है । ऊर्ध्व-लोक उनका मस्तक है । सूरज और चाँद दो आँखें । तृतीय नेत्र विजली । कालीघटा जटाएँ । दिशाएँ तथा उपदिशाएँ आठ भुजाएँ तथा विश्व की हलचल ।

मुद्राराक्षस के मंगलचरण में विशाखदत्त ने विराट नृत्य का दूसरे रूप में चित्रण किया है । वह भगवान् शंकर के तेज एवं बल को प्रकट करता है—

“नटराज के रूप में भगवान् बाहर नृत्य कर रहे हैं किंतु सहोद के साथ । भुजाएँ पूरी नहीं फैला पाते । दर सगता है वही पड़ाव न गिर जायें । पंखें पूरी नहीं सोलने, दर है वही उद्वहृष्टि अरुण्यो का भस्म न कर दे । पंर भी सकोच के साथ रखते हैं । दर है, वही पृथ्वी नीचे न पैन जाए ।”

भगवान् बाहर का यह रूप पराक्रम और वीरता का उच्चतम निदर्शन है । विदग्धविजयी महापुरुष सामर्थ्य होने पर भी अपने प्रवृत्ति क्षेत्र को समुचित रखता है । उसका कारण कस्या होती है, शक्ति की स्थूलता नहीं ।

सर्वानिभ शिरोपीयः सवभूतगुहानय ।

सर्वव्यापी स भगवांस्तस्मात् सचरात शिवः ॥

समस्त मुख भगवान् शिव के मुख है । समस्त शिर भगवान् शिव के शिर है और समस्त पीवाएँ भगवान् शिव की पीवाएँ । वे समस्त प्राणियों का हृदय विराजमान है । सर्वव्यापी है, कण-कण में समाए हुए हैं ।

परमात्मा का विराट रूप

अग्निमूर्धा बलुपी चक्षुषो

दिश धीत्रे वाग्बिभृतारण वेदाः ।

बाधु प्राणो हृदय विश्वमरस्य

पद्भ्यां पृथिवी हृषेय सवभूतातरामा ॥

(मु. द. २ । १ । ४)

त्व वं सहा च दृष्टव महलोऽग्निमगुर्ध्व

पाता त्वष्टा विधाता च त्व प्रभु सर्वतोमुख ॥

स्वतो जातानि भूतानि स्वादराणि चराणि च ।

सर्वतः पाणिपादस्त्व सर्वतोऽसि शिरोमुखः ।

सर्वतः च्छ्रुतिमास्त्रोके सर्वमावृत्य तिष्ठसि ॥

(महा. अनु. ४५ । ३६१-६७, ४०७)

विष्णुर्वात्रिपुरांतको भवतु च ब्रह्मा सुरेन्द्रोऽथवा
भानु र्वा शश लक्षणोऽथ भगवान् बुद्धोऽथ सिद्धोऽथवा
राग-द्वेष-विषातिमोह रहितः सत्त्वानुकंपोद्यतो
यः सर्वैः सह संस्कृतो गुण गणैस्तस्मै नमः सर्वदा

अग्नि उसका मस्तक है, सूर्य और चंद्र आंखें, दिशाएं कान और
ज्ञान का समस्त विस्तार वाणी। वायु स्वासप्रश्वास है, समस्त विश्व
हृदय और पृथ्वी पैर। वह समस्त प्राणियों की अंतरात्मा है।

हे भगवन्, तुम्हीं ब्रह्मा हो, तुम्हीं रुद्र। तुम्हीं वरुण, अग्नि, कामदेव
धाता, त्वष्टा तथा विधाता हो। तुम सबके स्वामी हो, सर्वत्र व्याप्त हो।
तुम्हीं से स्थावर और जंगम समस्त प्राणियों की सृष्टि हुई है। ऐसा कोई
स्थान नहीं है, जहाँ तुम्हारे हाथ अर्थात् कर्तृत्वशक्ति न हो, ऐसा कोई
स्थान नहीं है जहाँ तुम्हारे पैर न हों अर्थात् जो तुम्हारी पहुँच से परे हो।
तुम्हारी आंखें, तुम्हारा सिर और मुख भी सर्वत्र हैं। तुमने समस्त विश्व
को व्याप्त कर रखा है।

चाहे वह विष्णु हो या महादेव हो, ब्रह्मा हो-या देवेश्वर इंद्र हो,
सूर्य हो या चंद्र हो, भगवान् बुद्ध हो या महावीर हो;—जो रागद्वेषरूपी
विष की पीड़ा से आने वाली मूर्च्छा से रहित है, जीवमात्र के प्रति अनु-
कंपा से प्रेरित है, उसे निरंतर नमस्कार है।

अनिर्वचनीय

विभूषणोद्भासि भुजंगभोगिवा

गजाजिनार्लंबिदुकूलधारिवा ।

कपालि वा स्यादयवेंदुशेखरः

स विश्वमूर्तेरिवधार्यते वपुः ॥

(कुमारसम्भव-५)

भगवान् विश्वमूर्ति हैं। उनका असली रूप बुद्धि से परे है। कहीं-चे

आभूषण पहने दिखाई देने हैं और कहीं सर्प धारण किए हुए । कहीं गज चर्म पहने और कहीं रेशमी वस्त्र । हाथ में कपास और चन्द्रमा का मुकुट धारण कर रखा है ।

अर्द्धनारीश्वर

शंकर के अर्द्धनारीश्वर रूप में मानव जाति का महान् आदर्श दिया है । इनोरा की गुफा में इस रूप की मध्यमूर्ति है । परब्रह्म सत्, चित् और आनन्द रूप है । सत् ब्रह्म भाव स्वरूप है और चित् पितृ-स्वरूप । आनन्दरूप में दोनों का सामञ्जस्य होता है । अर्धनारीश्वर रूप इसी को प्रकट करता है । आनन्द के दर्शन तब होते हैं जब स्त्री और पुरुष मिल कर पूर्णतया एक हो-जाते हैं । साधारणतया लोग शिव को योगीश्वर कहते हैं, परन्तु वे गृहस्थों के भी आदर्श हैं । भारत में विवाहित स्त्रियाँ उन्हें पूजती हैं ।

शिव और पार्वती का मेल दीपत्य के उच्चतम आदर्श को उपस्थित करता है । स्त्री तपस्या करती है और उसका फल पुरुष को मिलता है । पुरुष श्रम करता है और उसका फल स्त्री को मिलता है । एक कवि ने इसी रूप को लेकर बंदना की है । वह कहता है—

परस्पर तपः सप्त कृताधित परस्परौ ।

प्रपंचमातापितरावाप्तौ आयापती नुम ।

परमेश्वर ने तपस्या की, उसका फल पार्वती को मिला । दूनरी और पार्वती ने तपस्या की फल परमेश्वर को मिला । जगत् के माता और पिता के रूप में उन दोनों की बंदन है । ये ही प्रथम दंपति हैं ।

शिव ज्ञान के देवता हैं और पार्वती शक्ति की देवी हैं । दोनों का मेल शक्ति के अवतार कार्तिकेय को उत्पन्न करता है जो देवताओं का सेनानी बनकर विश्व में रक्षा करता है । इस कथा को कालिदास ने अपने कुमारसंभव नामक महाकाव्य में चित्रित किया है ।

महाकवि कालिदास इसी रूप के उपासक थे। उनका कथन है। एक ही सत्ता स्त्री और पुरुष दो रूपों में विभक्त हो गई। रघुवंश मंगलाचरण में अर्द्धनारीश्वर के इस सम्बन्ध की वाणी और अर्थ उपमा दी गई है—

वागर्थाविव संपृषती वागर्थप्रतिपत्तये।

जगतः पितरौ वंदे पार्वती परमेश्वरौ ॥

अर्थात् वाणी और अर्थ की प्रतिपत्ति के लिए मैं वाणी और अर्थ समान सटे हुए विश्व के माता-पिता, पार्वती और परमेश्वर को बंध करता हूँ।

पुरुष अर्थ के समान है, जो वाणी के बिना प्रकट नहीं होता। ना पुरुष की प्रेरणा शक्ति है। उसको लक्ष्य में रखकर वह अपनी प्रतिपौरुष एवं अन्य शक्तियों को अभिव्यक्त करता है। उसके बिना वह लक्ष्य में छिपी हुई आग के समान है।

दूसरी ओर पुरुष के बिना स्त्री निरा प्रदर्शन है। पुरुष उसके सौन्दर्य को मूल्य प्रदान करता है। दोनों का मेल विश्व की समस्त प्रवृत्ति का मूल है। सारी हलचल उसी की अभिव्यक्ति है। जो कहीं किसी में होती है और कहीं किसी रूप में। तंत्रशास्त्र में स्त्री और पुरुष के संघट्ट या संघर्षण का रूपक दिया गया है जिसका अर्थ है दो वस्तु की परस्पर रगड़। इसी से समस्त शक्तियाँ प्रकट होती हैं।

कवि का कथन है कि जब परमात्मा सृष्टि करना चाहता है तो दो भागों में विभक्त हो जाता है। एक भाग नारी है और दूसरा पुरुष। एक प्रेरणा शक्ति है और दूसरी उत्साह शक्ति। एक इच्छा और दूसरा कर्म। इच्छा कर्म को रस प्रदान करती है और कर्म इच्छा को अवबनाता है।

स्त्रीपुंसावात्मभागी ते भिन्नमूर्तेः सिसृक्षया।

प्रसविभाजः संगस्य तावेव गिरौ

मगधन् जब तुम सृष्टि करना चाहते हो, तुम्हारी हो मूर्ति स्त्री और पुरुष के रूप में विभक्त हो जाती है। वे ही विभक्त रूप सृष्टि के माता पिता हैं।

अर्द्धनारीश्वर की मूर्ति में दक्षिण भाग पुरुष का है, बायें स्त्री का। ऊपर से लेकर नीचे तक सभी अंग इस रूप को लिए हैं। शिर के एक ओर जटाझूट है दूसरी ओर गुथी हुई वेणी। एक कान में हनुमान की माला है दूसरे में कुडस। सप्ताट पर एक ओर चन्द्र है दूसरी ओर बिंदी। बाँछ, नाक, कान, मुँस आदि सभी अंग एक ओर पुरुष की प्रकट करते हैं, दूसरी ओर स्त्री की। यही बात छाती की है। पैरों के आभूषण भी इसी प्रकार के हैं।

अर्द्धनारीश्वर का यह रूप परमात्मा की उस अवस्था को प्रकट करता है जिस समय सृष्टि नहीं हुई थी। समस्त सृष्टि नामरूपात्मक है जिन्हें वाचक और वाच्य भी कहा जाता है। शब्द वाचक है और वस्तुएँ वा पदार्थ वाच्य। किंतु प्रकट होने से पहले वाच्य और वाचक भिन्ने रहते हैं। यह अवस्था विचार या ज्ञान की है। वही ज्ञान एक ओर वाच्य अर्थात् पदार्थों का रूप लेता है। दूसरी ओर शब्दों को विभाजन से पहले की इस अवस्था को 'पश्यन्ती' या 'अव्यक्त ब्रह्म' कहा जाता है।

एक मूर्ति ऐसी भी मिलती है जहाँ शिव मूल के समान भूमि पर पड़े हैं और पार्वती उन पर उदित होकर मृग्य बन रही हैं। यह मूर्ति शक्ति और ज्ञान के विशेष को प्रकट करती है। शक्ति के बिना ज्ञान मूल के समान होता है वह कुछ नहीं कर सकता। दूसरी ओर ज्ञान के बिना शक्ति उच्छ्वसित हो जाती है और सृजन के स्थान पर विनाश की ओर पड़ती है। उसे सर्वक बनाना ज्ञान का काम है।

अर्द्धनारीश्वर का दूसरा रूप भृगुभास्वद शिव और पार्वती के रूप

में मिलता है। दुर्गा का वाहन सिंह है। एक हाथ में नरमुंडा है दूसरे में कृपाण। सिंह उच्छ्रंखल शक्ति का प्रतीक है। वह कर्त्तव्य से सदा विमुख रहता है। निर्दोष पशुओं पर हिंसक आक्रमण करके जंगल का राजा बन जाता है और इसे अपना न्यायपूर्ण अधिकार समझता है। ज्ञानहीन शक्ति कर्त्तव्य की ओर ध्यान नहीं देती।

शिव का वाहन बैल है, वह दूसरों का बोझ उठाने के लिए कठोर परिश्रम करता है। दल-दल में फंसी गाड़ी को खींचकर पार लगाता है, और घासफूस खाकर संतुष्ट रहता है। उसकी दृष्टि कर्त्तव्य पर रहती है अधिकार पर नहीं। वह कर्त्तव्य का प्रतीक है।

विश्वकल्याण के लिए शिव और पार्वती का विवाह हो गया। पार्वती सिंह को छोड़कर बैल पर आ बैठी। आगे शिव और पीछे पार्वती। दूसरे शब्दों में यों कहा जायेगा ज्ञान और शक्ति ने कर्त्तव्य को अपनी सवारी बना लिया। ज्ञान पथप्रदर्शन करने लगा और शक्ति उसकी सहायक बन गयी। अर्धनारीश्वर का ध्यान नीचे लिखे अनुसार किया जाता है।

नील प्रवाल रुचिरं विलसत्त्रिनेत्रं

पाशारूणोत्पलकपालकशूलहस्तम् ।

अर्धाम्बिकेशमर्निशं प्रविभक्तभूषं

बालेन्दुबद्धमुकुटं प्रणमामि रूपम् ॥

शरीर नीलमणि और प्रवाल के समान सुन्दर है ; तीन नेत्र हैं ; चार हाथों में क्रमशः पाश, रक्त-कमल, कपाल और त्रिशूल हैं ; आधा अंग स्त्री का है आधा पुरुष का ; दोनों ने अपने-अपने आभूषण पहन रखे हैं ; ललाट पर अर्धचन्द्र का मुकुट है ; ऐसे स्वरूप को मैं प्रणाम करता हूँ।

प्रस्तुत श्लोक में शिव और पार्वती के संमिलित रूप का वर्णन किया गया है। शिव नील वर्ण है और पार्वती प्रवाल के समान रक्त वर्ण। पार्वती

के हाथों में पाश और रक्तममल है । पाश माया शक्ति का प्रतीक है जिसके द्वारा वह समस्त प्राणियों को बधि रहती है । रक्तममल हृदय की कोमलता और अनुराग का प्रतीक है जो उसने मानव को प्रसूत करता है । निच के हाथों में कपाल और त्रिशूल । कपाल सहार का प्रतीक है । त्रिशूल दुष्टों के दमन का । पुरुष अपनी शक्ति का प्रयोग विघ्नों तथा पापुर्षों के सहार में करता है तभी मानव शक्ति का विकास होता है । आधूषण भी एक ओर स्त्री के हैं दूसरी ओर पुरुष के ।

इनका मन्त्र है—

‘र ध म य भो ऊ ।

समाधिस्थ शिव

महाशिव कातिदास ने ‘कुमार संभव’ में भगवान् शिव की समाधि का वर्णन किया है । मन को एकाग्र करने के लिए यह ध्यान विनियम महत्व रखता है । चित्रण नीचे लिखे अनुसार है —

“पर्वत की गुफा में देवदारु की चौकी पर धातूँल-चर्म बिछा है । उस पर भगवान् शकर पचासन में विराजमान हैं । मेरुदण्ड, प्रोदा एव सिर सीधे तथा तने हुए । कंधे कुछ झुके हुए । दोनों हाथ मोड़ में रखे हैं । हथेलिया ऊपर की ओर हैं । जैसे खिसा हुआ कमल हो ।

जटाएँ साँपो से बंधी हैं, कानों में रुद्राक्ष की दोहरी मालाएँ लटक रही हैं । पीठ पर मृगचर्म है । उसके एक ओर गाँठ लगी है जो विषयुक्त कठ की प्रतिछाया के कारण और भी अधिक काली दिखाई देती है ।

दृष्टि नासिका के अग्र भाग पर स्थिर है । आँखें आधी खुली और आधी बंद हैं । पुतलियाँ स्थिर और चमकीली । जिनकी किरणें नीचे की ओर फैल रही हैं । मोँहों का हिलना और पलकों का झपकना बंद है ।

कुंभक द्वारा प्राणों को रोक रखता है । ऐसा प्रतीत होता है जैसे

वरसने से पहले बादल ! निस्तरंग प्रशांत महासागर ! अथवा वातरहित
स्यान में रक्खा हुआ निष्कंप प्रदीप ।

मस्तक से उठी हुई ज्योति की किरणें कपाल नेत्र द्वारा बाहर फैल
रही हैं और उनके कारण ललाटस्थ चालेंदु की किरणें कमलतंतु के
समान निष्प्रभ हो रही हैं ।

मन को समाधि द्वारा वश में कर रक्खा है । बाहर निकलने के
नवों द्वार बंद हैं । ज्ञानीजन जिस शाश्वत तत्त्व को जानने का प्रयत्न
करते हैं । वे उसे अपने ही अन्दर देख रहे हैं ।

स देव दारुद्र्यमवेदिकायां

शाङ्खलचर्मव्यवधानवत्याम् ।

आसीनमासन्नशरीरपातः

त्रियंवकं संयमिनं ददर्श ॥४४॥

पर्यङ्कवन्धस्थिरपूर्वकार्यं

ऋज्वायतं संनमितोभयांसम् ।

उत्तानपाणिद्वयसंनिवेशात्

प्रफुल्लराजीवमिवाङ्गमध्ये ॥४५॥

भुजंगमोन्नद्धजटाकलापं

कर्णविसक्तद्विगुणाक्षसूत्रम् ।

कंठप्रभासंगविशेषनीलां

कृष्णत्वचं ग्रन्थिमित्तीं दधानम् ॥४६॥

किञ्चित्प्रकाशस्तिमितोग्रतारः

भ्रूविक्रियायां विरतप्रसंगः ।

नेत्रैर्विस्पन्दितपद्ममालं

लक्ष्यीकृत—घ्राणमधोमयूखः ॥४७॥

अवृष्टिसंरंभमिवांबुवाहम् अपामिवाधारमनुतरंगम् ।

श्रंतश्चराणां मरुतां निरोधाद् निर्वर्तितनिष्कंपमिव प्रदीपम् ॥४८॥

अपासनेप्रातरसप्यमार्ग

ज्योति प्ररोहैहदिते निरस्ता ।

मृणासमृत्ताधिकसोऽनुमार्गा

आलस्य सशर्मी मसपतमिशरे ॥४६॥

मनो मवद्वारनिषिद्धवृत्ति—

हृदि व्यवसाय्य समविबन्धम् ।

यमसर क्षेत्रविरो विनुस्तम्

आत्मानमात्ममयवसोऽवतम् ॥४७॥

अब हम विभिन्न कर्मों की प्राप्ति के लिए दिव के विभिन्न ध्यानों का वर्णन करेंगे ।

रक्तवर्ण पद्ममुख

नामना पुति के लिए

घटाअपालमृणिमु'अट्पाणखेट—

सट्पाणशूलरुमहममय दधानम् ,

रक्ताभमिमृशकसाभरण त्रिनेत्र,

पद्याननाममदणाशुकभीशभीजे ॥

पाँच मुख हैं, सलाट पर अर्धचन्द्र तथा तीन नेत्र, हाथों में घटा, कपाल, अकुच, मु ड, कुपाण, खेट, मृग, सट्पाण, त्रिशूल और रुमरु । एक हाथ अमयमुद्रा में है । रक्तवर्ण, रक्तवस्त्र तथा तीन नेत्र हैं ।

प्रस्तुत श्लोक ॥ रक्तवर्ण दिव का ध्यान बताया गया है इसमें रजो गुण की प्रधानता है । जो व्यक्ति कार्यक्षेत्र में उत्तर कर कर्मठ जीवन व्यतीत करना चाहते हैं उन्हें यह ध्यान करना चाहिए । दश हाथों में क्रमशः नीचे लिखी वस्तुएँ हैं—

(१) घटा—यह विघ्न एवं शत्रुओं के अपसारण का प्रतीक है ।

प्राचीन समय में सैनिक शस्त्र और घटा बजाने हुए अभियान करते थे । शब्द सुनकर शत्रु भाग खड़े होते थे । यानियों का साथ भी वन में यात्रा

करते समय हिंसक पशुओं को भगाने के लिए घंटा बजाया करता था । इस प्रकार यह एक मंगल चिह्न बन गया जो विघ्न बाधाओं को दूर करता है ।

(२) कपाल—इसका अर्थ है खोपड़ी । भगवान् शंकर का भिक्षापात्र नर-कपाल माना गया है । कपाल, शून्य अथवा निस्तारता का प्रतीक है । भगवान् उन्नी के द्वारा भोजन प्राप्त करते हैं । विनाश उनकी भोजन-सामग्री का साधन है । महापुरुष अभाव को भी जीवन का उपयोगी तत्त्व बना लेते हैं । कपाल इसी का प्रतीक है ।

(३) श्रंकुश—यह ज्ञानशक्ति का प्रतीक है, जिसके द्वारा योगी मानसिक वृत्तियों पर नियंत्रण करते हैं । भगवान् श्रंकुश के द्वारा विघ्नों पर नियंत्रण करते हैं ।

(४) मुण्ड—कटा हुआ सिर । यह दैत्य-नाश अथवा भगवान् की संहारक शक्ति का प्रतीक है ।

(५) कृपाण—यह मोह एवं मायाममता के समस्त बंधनों को काटने का प्रतीक है । भगवान् अपनी कृपाण द्वारा सांसारिक बंधनों को काट डालते हैं ।

(६) खेट-अर्थात् मृग—यह शरण में आए हुए निर्दोष प्राणी की रक्षा का प्रतीक है । भगवान् शरणागतवत्सल हैं ।

(७) खट्वांग—यह चारपाई के पाए के आकार का एक शस्त्र होता था, जो दुष्टों के दमन का प्रतीक है ।

(८) त्रिशूल—यह सत्त्व, रजस्, और तमस् के रूप में तीन गुणों का प्रतीक है जो समस्त सृष्टि का कारण है । इसे सृष्टि, स्थिति और संहार के रूप में तीन कार्यों का संकेत भी माना जाता है । बौद्धधर्म में यह बुद्ध, धर्म और संघ के रूप में त्रिरत्न का प्रतीक है । इसे त्रिशक्ति—इच्छा, ज्ञान और क्रिया का प्रतीक भी माना जाता है ।

(९) हड्डी—यह सृजनशक्ति का प्रतीक है । भगवान् के

की अभिव्यक्ति है। सैवसिद्धांत में यह माना गया है कि परावाक् शांति के समान है। सृष्टि के समय उसमें हलचल होती है और वह परावाक् रूप में परिणत हो जाती है उसी से वायु और अग्नि की रचना होती है। हमरूप इसी का प्रतीक है।

(१०) भगवद्गुहा—इसके द्वारा भगवान् प्राणियों को अभिव्यक्ति करते हैं।

योगिराज

शिव के सिर पर गयात्रन की शीतल धारा इस बात की प्रतीति करता है कि उनका भस्त्रिक कभी उत्पन्न नहीं होता तथा सदा रहता है। सलाह पर चन्द्रमा का साथ लेज है, वह दूसरों को शांति प्रदान करता है। मोहो के बीच अग्नि मेज है जिसने कामदेव को भस्त्रित किया। यह विकारों को जलाने वाली तपस्वी अग्नि का प्रतीक है। मेघ विप है और वह समुद्रमंथन की घटना का स्मरण कराना है। देव असुरों ने मिलकर समुद्र का मंथन किया, जो रत्न निकले आरम्भ में लिये। अंत में विप निकला उसे ग्रहण करने वाला कोई न मिला। देव ने कहा, साओ यह मुझे देदो। विप पीकर वे महादेव बन गये। इस प्रकार के लिये आत्म बलिदान का हमसे ऊँचा उदाहरण मिलना कठिन है। श्वेत वर्ण शिव का ध्यान

ज्ञान प्राप्ति के लिए

प्रस्तुत ध्यान ज्ञानप्राप्ति एवं मानसिक शांति के लिए चाहिए—

कलाशाचसतन्निभं त्रिनयनं पंचाक्षमवापुतं,
मीतपीवमहीगभूषणचरं द्वाध्रस्वजा प्राकृतम् ।
अक्षयवृक्षकुट्टिकामकरचारी कला विभूतं,
गंगाभोविसतगजदंशधुजं बदे महेरा परम् ॥

समान गौर वर्ण है, तीन घाँगे है, वाम भाग में पार्वती है। ग्रीवा नील वर्ण है, माँझों के आभूषण तथा व्याघ्र पर्व पहन रहा है। हाथों में क्रमशः रुद्राक्ष की माला तथा कुट्टिका है। एक हाथ अभयमुद्रा में है, ललाट पर अर्द्धचंद्र तथा जटाओं में गंगा।

प्रस्तुत पद्योक्त में शिव के शांत रूप का वर्णन किया गया है। श्वेत वर्ण सादृशिक अवस्था को प्रकट करता है। पांचमुख उनके पांच कार्यों के संकेत हैं। मृष्टि, स्थिति, प्रलय, निग्रह और अनुग्रह। इन्हीं पांच कार्यों के कारण उन्हें क्रमशः पांच नामों में पुकारा जाता है। ब्रह्मा, विष्णु, महेश रुद्र और सदाशिव। अर्थात् पार्वती उनकी सहचरी माया-शक्ति है। नील ग्रीवा विगपान की घटना का स्मरण दिलाती है। सौंय विपत्तियों के प्रतीक है। परमात्मा ने उन्हें ही आभूषण बना रखा है जो महापुरुष की विशेषता है। व्याघ्र हिंसा का प्रतीक है। शरीर उसकी त्वचा, हिंसा पर विजय को प्रकट करती है जो भगवान् का आभूषण बन गई है।

एक हाथ में रुद्राक्ष की माला है, दूसरा वरद मुद्रा में है, तीसरे में कपाल है और चौथा अभय मुद्रा में है। ललाटस्थ चन्द्रमा की किरणें सभी को शीतलता प्रदान कर रही हैं। जटाओं में गङ्गा की धारा है जो निर्मलता और शीतलता का प्रतीक है।

श्वेतवर्ण पंचमुख (द्वितीय रूप)

अभय प्राप्ति के लिए

ध्यायेन्नित्यं महेशं रजतगिरिनिभं चारुचंद्रावतंसं,
रत्नाकल्पोज्ज्वलांगं परशुभृगवराभीतिहस्तं प्रसन्नम् ।
पथासीनं समन्तात् स्तुतममरगणैर्व्याघ्रकृत्तिवसानं,
विश्वाद्यं विश्वबीजं निखिलभयहरं पंचवक्त्रं त्रिनेत्रम् ॥

सदा महेश अर्थात् भगवान् शंकर का ध्यान करना चाहिए जो

समान उभयजन्म भग्न हैं, एक हाथ में परशु है, दूसरे में मृग, तीसरे द्वारा वर प्रदान कर रहे हैं और चौथा अवयव मुद्रा में है, प्रसन्न मुद्रा में वन पर विराज रहे हैं, चारों ओर देवता स्तुति कर रहे हैं, व्याघ्र चर्म पहन रता है, विश्व के आदि, विश्व के बीच, समस्त भय दूर करने वाले, पंचमुख तथा जो त्रिनय हैं।

(१) रजतविरि के समान पुष्पवर्ण सरस्वतुण का प्रतीक है। साथ ही एकता भी प्रकट करती है।

(२) ललाट पर शशिनेला शक्तिनेत्र को प्रकट करती है। ऐसा क्षेत्र जो ज्योति एव दीप्तता प्रदान करता है।

(३) परशु अर्थात् कुल्हाड़ा। यह विघ्ननाश का प्रतीक है।

(४) मृग यह वारणागत निर्दोष प्राणी का प्रतीक है। भगवान् उसकी रक्षा करते हैं। मृग को चवन मन का प्रतीक भी बताया गया है। भगवान् उसे वन में बर लेने हैं।

तृतीय हाथ वरमुद्रा में है और चौथा अवयवमुद्रा में। मुख पर प्रसन्नता, संतोष को प्रकट करती है।

पद्मासन कीमलता का प्रतीक है। देवताओं द्वारा की जाने वाली स्तुति प्रमत्ता को प्रकट करती है। व्याघ्र चर्म हितावृत्ति पर नियन्त्रण का प्रतीक है। पावमुख पाप बाधों के प्रतीक हैं। तीन नेत्र चंद्र, सूर्य और अग्नि के रूप में तीन महाशक्तियों के। इनका वनन ऊपर आ चुका है।

शांत शिव

मानसिक शांति के लिए

शान्त पद्मासनस्थ शम्भुमुकुटं पञ्चवक्त्रं त्रिनेत्रं
शूल वज्र च सङ्घ परशुममयं दक्षिणाङ्गं बहूतमम् ।
नाग पाश च धृष्टा डम्बरकतहित साङ्गुदी वामभागे
नालासङ्खारयुक्त स्पष्टिकमभिनिम मावतीर्णं भवामि ॥

मन में मृत्यु जय भगवान् पशुपति का ध्यान करे । जि
 ओर अग्नि तीन नेत्र हैं । मुख पर स्मित है, दो कमलों के
 मान है । तीन हाथों में क्रमशः पाश, मृग और अक्षसूत्र है,
 मुद्रा में है, वर्ण चंद्र के समान शुभ्र है । शरीर तनाटस्थ
 बाले-मुखा स्रोत से आप्लावित हो रहा है । हार आदि वि
 चमक रहे हैं और अपनी कांति के द्वारा समस्त विरज
 रहे हैं ।

मृत्युंजय (द्वितीय रूप)

हस्ताभ्यां कलशद्वयापृतरसैराप्लावयंतं शिरो
 द्वाभ्यां तौ दधतं मृगालवसनं द्वाभ्यां बहूतं परम्
 मकम्यारतकरद्वयापृतयदं कंलातकांतं शिषं
 स्वच्छाभोजयतं त्वं नुमुकुटाभातं त्रिनेत्रं भजे ।

कंलात के समान शुभ्र, स्वच्छ कमल पर दिराजमा
 अर्ध चंद्र से युक्त मैं त्रिनेत्र शिव का ध्यान करता हूँ । दो ह
 से भरे दो धडे हैं जिन्हें वे अपने सिर पर उँडेल रहे हैं ।

चतुर्मुख शिव

शत्रु नाश के लिए

मध्याह्नाकंतमप्रभं शशिधरं भीमाट्टहासोज्ज्वलं ।
 त्र्यक्षं पन्नगभूषणं शिखिशिलाऽमधूस्फुरन्मूर्द्धन
 हस्ताभ्यांस्त्रिशूलं समुद्गरमसि शक्तिं दधानं वि
 रंभद्राभीमचतुर्मुखं पशुपतिं दिव्यस्वरूपं भजे ।

मैं दिव्यस्वरूप पशुपति का ध्यान करता हूँ जो
 समान तेजस्वी है, तनाट पर अर्ध चंद्र है, भीषण अट्टहास
 कंत रहो है । तीन नेत्र हैं, साँगों को आभूषण बना रखा है,

के समान पिंगल वर्ण, मूढ़े हैं, बाल बिखरे हुए । हाथों में त्रिशूल, मुद्गर, लङ्ग तथा शक्ति है । विकराल दंष्ट्राओं वाले चार मुँह हैं ।

चण्डेश्वर का ध्यान

शत्रु नाश के लिए

चण्डेश्वर भगवान् शिव के सेवक हैं—इनका ध्यान भी शत्रु नाश के लिए किया जाता है ।

चण्डेश्वरं रक्ततनुं त्रिनेत्रं रक्तांशुकाङ्क्षं हृदि भावयामि ।

टंकं त्रिशूलं स्फटिकाक्षमालां कमण्डलुं विभ्रतामिवुचूडम् ॥

मैं हृदय में चण्डेश्वर का ध्यान करता हूँ जिनका शरीर रक्तवर्ण है, तीन आँखें हैं, रक्त वस्त्र पहन रखे हैं । हाथों में परशु (टंक) त्रिशूल, स्फटिकमाला तथा कमण्डलु है, ललाट पर चंद्र है ।

हृदय में शिव का ध्यान

भगवान् शंकर का हृदय में ध्यान करने के लिए उनके अनेक रूप बताए गए हैं । शिव पुराण में उनका वर्णन नीचे लिखे अनुसार आया है ।

प्रथम रूपः

अंगुष्ठमात्रममलं दीप्यमानं समंततः ।

शुद्धदीपशिखाकारं स्वशक्त्या पूर्णमंडितम् ॥

अन्य रूप

इंदुरेखासमाकारं तारारूपमथापि वा ।

नीवारशूकसदृशं विससृत्राभमेव वा ॥

कदंबगोलकाकारं तुषारकणिकोपमम् ॥

(अ० २६ । १४२-४३; शिवपुराण, वायवीयसंहिता)

भगवान् दीपशिखा के समान हैं । जिनकी प्रभा चारों ओर फैल रही है । आकार अंगूठे जितना है और जो अपने आप में पूर्ण हैं ।

मन में गृह्य जय भगवान् पशुपति का ध्यान करे । जिनके चंद्र, सूर्य, और अग्नि तीन नेत्र हैं । मुख पर स्मित है, दो कमलों के बीच विराजमान हैं । तीन हाथों में त्रिशूल, पाश, मृग और अक्षसूत्र है, चौथा अवय मुद्रा में है, वर्ण चंद्र के समान शुभ्र है । शरीर सत्ताटस्थ चद्रमा से भरने वाले-सुधा झील से माप्सावित हो रहा है । हार आदि विविध आभूषण धमक रहे हैं और अपनी कांति के द्वारा समस्त विषय को मोहित कर रहे हैं ।

मृत्युंजय (द्वितीय रूप)

हस्ताभ्यां कलशद्वयामृततरसैराप्तावर्धतं शिरो
 द्वाभ्यां तो दधतं मृगाक्षवसन्यं द्वाभ्यां बर्हतं परम् ।
 भक्त्यरतकरद्वयामृतपटं कलासकान्तं शिषं
 स्वच्छाभोजगतं नवमुमुकुदामातं त्रिनेत्रं भजे ॥

कलाश के समान शुभ्र, स्वच्छ कमल पर विराजमान, सत्ताट पर अर्ध चंद्र से युक्त में त्रिनेत्र शिव का ध्यान करता हूँ । दो हाथों में अमृत से भरे दो घड़े हैं जिन्हें वे अपने सिर पर उड़ेल रहे हैं ।

चतुर्मुख शिव

रात्रि पाश के लिए

मध्याह्नार्कसमग्रभ शशिवरं भीमाट्टहासोन्मज्जतं ।
 त्र्यक्षं पन्नगभूषणं शिलिशिलादधभूस्फुरन्मूर्द्धजम् ।
 हस्तान्त्रैस्त्रिशिखं समुदपरमसि शक्ति रघानं विभुं
 वष्ट्राभोजचतुर्मुखं पशुपतिं दिव्यस्वरूपं भजे ॥

मैं दिव्यस्वरूप पशुपति का ध्यान करता हूँ जो मध्याह्न सूर्य के समान तेजस्वी हैं, सत्ताट पर अर्ध चंद्र है, भीषण अट्टहास की किरणें फैल रही हैं । तीन नेत्र हैं, शरीरों को आभूषण बना रखा है, अग्नि शिला

चतुरंग बाह्यविधान है। प्रत्याहार, अर्थात् इंद्रियों को अन्य विषयों से हटाना सुगंध है। ध्यान पुष्प है। दृढ़ धारणा धूप है और समाधि उपहार है। ये चार आन्तरिक पूजा के उपहार हैं। इसप्रकार अष्टांगयोग के द्वारा अंतःकरणरूपी मंदिर में परम देव की पूजा करे। एकाक्षर, द्व्यक्षर, षडक्षर अथवा अष्टाक्षर मंत्र का जप करे। वे इसप्रकार हैं—

(१) एकाक्षर —ॐ

(२) द्व्यक्षर—सोऽहम् या हंसः

(३) षडक्षर—ॐ नमः शिवाय

(४) अष्टाक्षर—ॐ ह्रां ह्रीं नमः शिवाय

लिंगपूजा

लिङ्ग और योनि विश्व की सृजन् शक्ति के प्रतीक हैं। इनकी पूजा भारत के बाहर भी प्रचलित थी। धीरे-धीरे इन अंगों को गुह्य समझा जाने लगा। उसी के साथ शिव पूजा के इस रूप को भी घृणा की दृष्टि से देखा जाने लगा। इसका कारण केवल सांप्रदायिक विद्वेष है। हिन्दू-धर्म ने स्त्री और पुरुष के संबंध को धार्मिक रूप दिया। उसे वासना पूर्ति का साधन न मानकर समाज विकास का अंग माना। उसी के साथ इन अंगों की पवित्रता को भी स्वीकार किया। इस परंपरा की यह विशेषता रही है कि उसने जीवन के किसी तथ्य को धर्म से अलग नहीं किया। मनोरंजन पर भी धर्म की मर्यादा रखी। भगवद्गीता में भगवान् कृष्ण कहते हैं कि मैं धर्मविरुद्ध काम हूँ। इसीप्रकार प्रजनन के इन अंगों की पूजा भी प्रचलित रही होगी। वास्तव में यह विश्व के आदि कारणों की पूजा है। एक निमित्त कारण है और दूसरा उपादान कारण।

लिंग विविध द्रव्यों के बनाये जाते हैं—

(१) गन्ध लिंग—दो भाग कस्तूरी, चार भाग चन्दन और तीन भाग कुंकुम। इसकी अर्चा शिव-सायुज्यार्थ की जाती है।

(२) पुष्प लिंग—यह भगविन पुष्पों द्वारा बनाया जाता है। इसे पृथ्वी के आधिपत्य के लिए पूजते हैं।

(३) गोगृहलिंग—स्वच्छ कलित वर्ष गोबर से बना हुआ। इस पूजने से ऐश्वर्य मिलता है।

(४) रजोमय लिंग—रेत से बना हुआ। विद्या-प्राप्ति और शिव-सायुज्य के लिए।

(५) यव गोधूम क्षासिज लिंग—जौ, मेहूँ और चावस के आटे का बना हुआ। संपत्ति, पुष्टि और सत्ता के लिए।

(६) सिताक्षयमय लिंग—चीनी का बना हुआ। इससे आराध्य लाभ होता है।

(७) लवणज लिंग—हरताल, विकटु को लवण में मिलाकर बनता है। यह वशीकरण के लिए बनाया जाता है।

(८) तिलपिष्टीस्य लिंग—तिलों की पीठी का बना हुआ। अभि-लाषा विद्ध करता है।

(९) तुषोरस्य लिंग—तुप का बना हुआ। इसका फल मरण है।

(१०) भस्म लिंग—सर्वफल प्रद।

(११) गुडोत्प लिंग—गुड का बना हुआ। प्रीति बढ़ाने वाला।

(१२) शर्करामय लिंग—शक्कर का बना हुआ। सुखप्रद।

(१३) वशाकुर लिंग—बास की कोरलों का शक्कर है।

(१४) इमोद्भूत लिंग—मूत्र से उत्पन्न हुआ। दारिद्र्य हटाने वाला।

(१५) पिष्टमय लिंग—आटे का बना हुआ। विद्या प्रद।

(१६) दधियुग्मोद्भव लिंग—कीर्ति, सद्गती और सुख देता है।

(१७) धान्यज—धान्यप्रद।

(१८) फलोत्प—फलप्रद।

(१९) धान्यफलजात—आवले का बना हुआ। मुक्तिप्रद।

(२०) मवनीतज—मक्खन का बना हुआ। कीर्ति और सोमाम्य देता

- (२१) दुर्वाकाण्डज—अपमृत्यु नाशक ।
- (२२) कपूरज—मुक्तिप्रद ।
- (२३) अयस्कान्तमणिज—सिद्धिप्रद ।
- (२४) मौक्तिक—सौभाग्यकर ।
- (२५) स्यनिमित्त—मुक्तिप्रद ।
- (२६) राजत—ऐश्वर्य वर्धक ।
- (२७) पतल तथा कांस्य—मुक्तिप्रद ।
- (२८) व्रपुज आयस और सोसकज—शत्रुनाशक ।
- (२९) अष्टधातुज—सर्वसिद्धिप्रद ।
- (३०) अष्टलीहजात—कुष्ठनाशक ।
- (३१) वंद्यज—शत्रुदर्पनाशक ।
- (३२) स्फटिक लिंग—सर्वकागप्रद ।

शिवस्तुति

वंदे देवमुमापति सुरगुरुं वंदे जगत्कारणम् ।
 वंदे पन्नगभूषणं भृगुधरं वंदे पशूनांपतिम् ॥
 वंदे सूर्यशशांकवल्लिनयनं वंदे मुकुंदप्रियं ।
 वंदे भक्तजनाश्रयं च धरदं वंदे शिवं शंकरम् ॥
 श्मशानेष्वाक्रीडा स्मरहरपिशाचाः सहचरा—
 श्चिताभस्मालेपः अगपि नृकरोटीपरिकरः ।
 अमंगल्यं शीलं तव भवतु नामैवमखिलः
 तथापि स्मर्तॄणां धरद परमं मंगलमसि ॥
 नमः शिवाय शांताय कारणत्रयहेतवे ।
 निवेदयामि चात्मानं त्वं गतिः परमेश्वरः ॥
 नमस्तुभ्यं विरूपाक्ष नमस्ते विव्यचक्षुषे !
 नमः पिनाकहस्ताय अह्युस्ताय वं नमः ॥

नमस्त्रिशूलहस्ताय दण्डपाशासिपाणये ।
 नमस्त्रिलोकव्यापाय मृतनापतये नमः ॥
 नमस्ये त्वा महादेव लोकानां गुरुमीश्वरम् ।
 दुःखामपूर्णकामनां कामपुरामराट्-ध्रिपम् ॥
 तव तस्य न जानामि कीदृशोऽस्ति महेश्वर ।
 माहेशस्य महादेव, तादृजाय नमो नमः ॥

देवताओं के भी अर्चनीय उमापति भगवान् शंकर को नमस्कार ।
 विश्व के कारण को नमस्कार । फणिमूषण मृगधारी को नमस्कार ।
 समस्त प्राणियों के रक्षक को नमस्कार । सूर्य, चंद्र और अग्नि के रूप में
 तीन नेत्रों वाले भगवान् को नमस्कार । मुकुट अर्थात् भगवान् विष्णु के
 प्रिय सखा को नमस्कार । भक्तजनों के आश्रय तथा ब्रह्मात्मा को
 नमस्कार । सबको शांति देने वाले भगवान् शिव को नमस्कार ।

भगवन् ! तुम समझान में ब्रिहा करते हो, काम को भस्म कर दिया
 है, विद्या तुम्हारे सहचर हैं, शरीर पर बिता की भस्म पोत रखी है, कटे
 हुए मर करों की माला पहने हो, मारा व्यवहार अमंगल है फिर भी है
 बरद, तुम्हारा नाम स्मरण करने वालों के लिए परम मंगल है ।

भृष्टि, स्थिति और प्रलय तीनों के कारण शांत शिव को नमस्कार
 है । हे परमेश्वर, तुम्हीं एकमात्र धरण हो । अपने को तुम्हारे चरणों में
 अर्पित करता हूँ ।

हे विष्णु, तुम्हें नमस्कार । हे दिव्यलोचन, तुम्हें नमस्कार । हे
 विनायक तुम्हें नमस्कार । हे बज्रधर, तुम्हें नमस्कार ।

एक हाथ में त्रिशूल है, दूसरे में दण्ड, तीसरे में पाश और चौथे में
 खड्ग । तुम्हारे इस रूप को नमस्कार । हे त्रिलोकपति, तुम्हें नमस्कार ।
 समस्त प्राणियों के स्वामी, तुम्हें नमस्कार ।

हे महादेव, मैंने तुम्हारा नाम तीनों लोकों के स्वामी तथा परमेश्वर

हो। जिन की कामनाएं पूरी होतीं, तुम्हारे शाश्वत चरण उनकी कामनाएं पूरी करते हैं।

हे महेश्वर ! मैं नहीं जानता तुम कौन हो, तुम्हारा क्या रहस्य है। हे महादेव, तुम जो भी हो और जैसे भी हो तुम्हें नमस्कार।

विष्णु

शिव के समान भगवान् विष्णु का ध्यान भी अनेक रूपों में प्रचलित है। वे विष्णु के रक्षक माने जाते हैं, किंतु वैष्णव परंपरा उन्हें सृष्टि, स्थिति और प्रलय तीनों का कारण मानती है। शैव परंपरा का प्रारंभ ज्ञान को लेकर हुआ और वैष्णव परंपरा का भक्ति को।

उपनिषदों में परमात्मा का वर्णन मच्चिदानन्द के रूप में किया गया है। शैवपरम्परा का विकास चित् को केंद्र में रखकर हुआ और वैष्णव परम्परा का आनन्द को। प्रथम अंश सत् अर्थात् शक्ति है। उसकी अनुभूति ही आनन्द का रूप ले लेती है।

साधना-पद्धति में विष्णु का नाम यज्ञेश्वर तथा नारायण के रूप में भी मिलता।

वैष्णव जल, स्थल तथा आकाश सर्वत्र भगवान् विष्णु का दर्शन करते हैं। सूर्य, चंद्र तथा तारों में उसकी प्रभा, पुष्पों में उसकी सुगंध तथा इंद्रधनुष में उसके सौंदर्य को देखा है। नदियों तथा पक्षियों के कलरव में उन्हीं का संगीत सुनते हैं। प्रत्येक हृदय में उन्हीं का स्पंदन मानते हैं।

सर्वभूतेषु यः पश्येद् भगवद्भावमात्मनः।

भूतानि भागवत्यात्मन्येव भागवतोत्तमः॥

(श्रीमद्भागवत ११।२।४५)

जो व्यक्ति समस्त प्राणियों में भगवान् को तथा भगवान् में समस्त प्राणियों को देखता है, वही उत्तम भागवत है।

अवतारवाद वैष्णव परम्परा की मुख्य विशेषता है। गीता में व्यापक है—

यदा यदा हि धर्मस्य गतानिर्भवति भारत ।

अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥

हे अर्जुन ! जब-जब धर्म का ह्रास होता है तो मैं अधर्म को दूर करने के लिए पृथ्वी पर उतारना होता हूँ ।

अवतारवाद दो बातों को प्रकट करता है । पहली बात यह है कि प्रत्येक गुण भगवान् का गुण है और वह मनुष्यों में अभिव्यक्त होता है । गीता में व्यापक है—

मद्भ्यव्यभिचारीमत्सत्त्व धीमद्भक्तिमेववा ।

तत्तदेवावगच्छत्य मम तेजोऽक्षयमवम् ॥

हे अर्जुन, ससार में जो भी व्यक्ति ऐश्वर्य, संपत्ति अथवा बल सम्पन्न है उसे मेरे ही तेजोंश की देन समझो । इसमें प्रकट होता है कि वैष्णव परम्परा मनुष्य के रूप में भगवान् की पूजा करती आई है । इसीलिए उसने राम, कृष्ण आदि महापुरुषों को परमात्मा का रूप दे दिया । दूसरी बात आधावाद की है । भक्त के मन में हमेशा विश्वास रहता है कि मेरा बच्चा अवश्य होगा । वह विश्वास उसे निराशा से बचाता है । जीवन में उदासी नहीं आने देता ।

भक्त बच्चों की भगवान् की क्रीड़ा मानता है । बालक का कोमल हृदय अपरिचित व्यक्ति के तनिक से प्रकोप को भी नहीं सह सकता । बही माता के लाइन को सह लेता है । रोते हुए भी अपनी जिद नहीं छोड़ता । लाइन में भी उसे प्रेम की अनुभूति होती है । और उनमें सुख अनुभव करता है । प्रेम जितना उत्कट होता है बच्चा उतने ही मधुर लगते हैं । भक्त उन्हें अपने प्रेमी की क्रीड़ा मानता है । फलस्वरूप ऐसी कोई बात नहीं रहती जो उसे दुखी या रुद्रिण कर सके ।

वैष्णव कथाओं में भगवान् की लीलाओं का वर्णन किया जाता है । जहां वे भक्तों पर अनुग्रह और दुष्टों का निग्रह करते हैं । प्रेमियों के साथ क्रीड़ा करते हैं । माताओं के लिए पुत्र बन जाते हैं, युवतियों के लिए पति, युवकों के लिए पथप्रदर्शक मित्र, सेवकों के लिए स्वामी और बालकों के लिए पिता । उनकी अनन्त विभूतियां तथा लीलाएं भक्तों के हृदय को द्रवित कर देती हैं, उनकी आराधना अनेक रूपों में की जाती है । सहस्रभुज, अष्टभुज, चतुर्भुज, द्विभुज इत्यादि , नारायण, कृष्ण, राम आदि उन्हीं के विविध रूप हैं ।

रामानुज शंख, चक्र, गदा तथा पद्म धारण करने वाले चतुर्भुज विष्णु के उपासक थे । अन्य परम्पराएं विष्णु की उपासना द्विभुज के रूप में करती हैं ।

भागवत में आया है—

कृष्णवर्णं त्विषाकृष्णं सांगोपांगास्त्रपार्षदम् ।

यज्ञः संकीर्तनप्रायः य जंति हि सुमेधसः ॥

अर्थात् बुद्धिमान् भगवान् की कृष्ण के रूप में पूजा करते हैं । शरीर की कांति कृष्ण है, हाथों में विभिन्न अस्त्र हैं । तथा पार्षदों से घिरे हुए हैं । उनके यज्ञ में कीर्तन की प्रधानता रहती है ।

वैष्णव का देह भगवान् का रथ, हृदय सिंहासन, प्रत्येक अंग मन्दिर, पदचारण परिक्रमा, वाणी नाममंत्र, दृष्टि प्रेम, व्यवहार पूजा, दर्शन तथा सेवा भगवद्-सान्निध्य है । सत्यनिष्ठा, शौर्य, निर्भीकता, दैन्य, कारुण्य आभूषण हैं ।

भागवत में वैष्णव के नीचे लिखे गुण बताए हैं—

कृपालुरकृतद्रोहस्तितिक्षुः सर्वदेहिनाम् ।

सत्यसारोऽ नवद्यात्मा समः सर्वोपकारकः ॥

कामाक्षुभितधीर्दातो मृदुः शुचिरकिंचन ।

अनीहो मितभुक् शांतः स्थिरोमच्छरणो मुनिः ।

अप्रमत्तो गभीरात्मा धृतिमाश्रित्यहम् ।

अमानोयामहः कस्यो मंत्रः कारुणिक कवि ॥

अर्थात्—वैष्णव क्षमाशील, हिसारहित, सहिष्णु, सयश्रिय, निर्मल, समभाव, निरुपाधि, कृपानु, अध्वर्यु, स्थिरबुद्धि, सयर्नेन्द्रिय कोमलस्वभाव, पवित्र, धर्म्मिचर, कामनारहित, मिताहारी, क्षात्र, दारभागत-वत्सल, अप्रमत्त, गभीरात्मा, निरभिमान, दूसरों का सम्मान करने वाला, बहु-भावात्म, बहुरूपस्वभाव तथा सत्यदृष्टा होता है ।

वैदिकध्यान

वेदों में आया है—

‘तद्विष्णो परम वद सत्त्वा पश्यति सूरयः ।

विधीक चक्षुराततम् ।’ (ऋ० १ । २२ । २०)

अर्थात्—वह विष्णु का परमधाम है । जिसका आनीजन प्रतिदिन दर्शन करते हैं । जो आकाश में व्याप्त चक्षु के समान दिखाई देता है ।

इस मंत्र में भगवान् विष्णु की सूर्य के रूप में उपासना बताई गई है । समस्त विश्व को व्याप्त करने वाला दीदीप्यमान प्रभामण्डल उनका निवास है ।

वैदिकस्तुति

ऋग्वेद में आया है—

ओ३म् तमु स्तोतारं पु०यं यथा विद ऋतस्य,
गर्भं अनुषा पिपर्तनः ।

आस्य जानतो माम् विद् विविक्तन,
महस्ते विष्णो गुमति भजामहे ।

(ऋ० १ । १२५ । ३)

अर्थात्—हे विष्णु ! तुम्हारी अनन्त महिमा को हम कितना सा

जानते है और क्या कह सकते हैं ?- तुम्हारे नाम की महिमा को जानकर नाम भजन ही हम करते हैं । इसी से हम को मुमति प्राप्त होगी ।

शेषशायीविष्णु

ऊपर बताया गया है कि भगवान विष्णु सफलता और समृद्धि के देवता हैं । प्रस्तुत ध्यान उनके इसी रूप को प्रकट करता है ।

इसमें सर्व प्रथम समुद्र का ध्यान किया जाता है । जिसकी कोई सीमा नहीं है, चारों ओर पानी ही पानी है । तरंगें उठ रही है । मध्य में शेषनाग कुंडली मारकर बैठा हुआ है । फण उपर उठे हैं । भगवान विष्णु उसके शरीर को शय्या बनाकर सो रहे हैं । लक्ष्मी पैर दबा रही हैं । एक ओर गरुड़ पक्षी खड़ा है । भगवान के चार हाथ हैं, उनमें क्रमशः शंख, चक्र, गदा और पद्म हैं । छाती पर कौस्तुभ मणि है ।

विष्णु ऐश्वर्य के देवता है । भारत में प्राचीन समय से यह मान्यता रही है कि लक्ष्मी की प्राप्ति समुद्र से होती है, उसे रत्नाकर कहा जाता है । देव और असुरों ने उसी का मंथन करके रत्न प्राप्त किये । पुराणों में समुद्र को लक्ष्मी का पिता माना जाता है । अतः संपत्ति के देवता विष्णु ने उसी को अपना निवास स्थान बनाया । समुद्र विघ्न बाधा एवं कष्टों से परिपूर्ण संसार का भी प्रतीक है, तरंगे संकटों को प्रकट करती हैं । शेषनाग विपत्तियों का प्रतीक है । जो व्यक्ति उससे घबराता है, वह संपत्ति नहीं प्राप्त कर सकता । जो विपत्तियों को शय्या बनाकर मुख की नींद ले सकता है वही उन पर विजय प्राप्त करता है और सम्पत्ति का स्वामी बनता है । जो संकटों से नहीं डरता, संकट उसके मित्र बन जाते हैं । फणों की छाया इसी लक्ष्य को प्रकट करती है ।

शंख विजय घोष का प्रतीक है और चक्र अधिकार का । गदा और पद्म दो विरोधी गुणों को प्रकट करते हैं । इसका अर्थ है वे कठोर है । और कोमल भी । महापुरुषों का हृदय वज्र से भी कठोर और पुष्प से

भी कोमल होता है। कोस्तुभ मनो हृदय की निर्मलता को प्रकट करती है।

गरुड पराक्रम और वेग का प्रतीक है। सफलता के लिये दोनों गुण आवश्यक हैं। जो व्यक्ति क्षीघ्र निश्चय पर पहुँचने है और उसे साहस पूर्वक कार्य रूप में परिणत कर देते हैं वे ही सफल होते हैं। उधेइयुन में पड़े रहने जाने या निश्चय करने भी क्रिया में विलंब करने वाले सफलता नहीं प्राप्त करते। गरुड का भोजन साप है, जो व्यक्ति पराक्रमी तथा क्षीघ्रगति है, वह विलम्बियों को खा जाता है। बाघाए बिघ्न उपस्थित करने के स्थान पर वे उसे पुष्टि प्रदान करती हैं।

सहमी सफलता का प्रतीक है। यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि जिन व्यक्ति में उपर्युक्त गुण होते हैं सहमी उसके पैर दबाती है।

ध्यान में प्रत्येक अंग पर दृष्टि जमा कर रहस्य का चिंतन करना चाहिए।

हृदय-कमल पर विष्णु का ध्यान

बन्द अर्धाङ्ग मूलाधार चक्र से एक कमल उठ रहा है। उस पर चार अंगुल चौड़ा कमल है। जिसकी आठ पल्लवियाँ हैं। मुँह ऊपर की ओर है। मध्य में पोत-कलिका है। जिसमें पराग बिखर रहा है। उस पर भगवान् विष्णु का ध्यान किया जाता है। वे पुरुषोत्तम, देवाधिदेव अष्टभुज, अञ्जना, अविनाशी, मूर्तिकर्ता, समस्त विश्व को धारण करने वाले और विभु हैं। करोड़ों सूर्यों के समान तेजस्वी, हाथों में दश, चक्र गदा और पद्म। कानों में कुडल, भुजाओं में केयूर, वल्लस्त्र पर श्रीवत्स व कोस्तुभमणी, पाश्वों में सहमी तथा वसुमती हैं। रक्तवर्ण ओष्ठों पर मृदु मुस्कान खेल रही है। पीताम्बर पहिने है।

उद्यत्कीर्ति दिवाकराममनिश दश गदा पञ्चज,
चक्र विजयतीर्धिरा वसुमती-सशोभि पाञ्चद्वयम्।

कोटीरांगदहार कुंडलधरं पीताम्बरं कीस्तुभो—

दीप्तं विश्वधरं स्ववक्षसि लसच्छ्रीवत्स चिह्नं भजे ।

नारायण

नारायण शब्द के दो अर्थ हैं । पहला अर्थ है—‘नारा’ अर्थात् पानी उसका ‘अयन’ अर्थात् समुद्र । भगवान् विष्णु जल के देवता माने जाते हैं । जिनका प्रकट रूप समुद्र है । ‘नार’ का दूसरा अर्थ है: मनुष्यों का समूह । भगवान् उसके अयन अर्थात् शरणदाता हैं ।

भगवान् नारायण परम सत्य हैं, त्रिगुणातीत और उनसे युक्त भी । लोकनाथ, तीनों लोकों के स्वामी कीस्तुभधारण किये हुये, नीलकमल के समान श्याम शंख, चक्र और गदा से युक्त, चतुर्भुज तथा श्रीवत्स के चिह्न वाले हैं ।

ध्यायेत्सत्यं गुणातीतं गुणत्रय समन्वितम् ।

लोकनाथं त्रिलोकेशं, कीस्तुभाभरणं हरिम् ॥

इन्दोवर-दल-श्याम, शंख चक्र गदाधरम् ।

नारायणं चतुर्बाहुं, श्रीवत्सपदभूषितम् ॥

गोपीकृष्ण

भगवान् विष्णु के उपर्युक्त तीन रूप संपत्ति तथा सफलता के लिए बताये गये हैं । अब हम उनके मधुर रूपों का वर्णन करेंगे । ये रूप जीवन में आनन्द का संचार करते हैं । ईर्ष्या, द्वेष, अहकार, कठोरता आदि दुर्गुणों को दूर करके हृदय में कोमलता, सहानुभूति, प्रेम आदि सद्गुणों का संचार करते हैं । दृष्टि गुण ग्रहिणी बन जाती है और चारों ओर आत्मीयता दिखाई देने लगती है ।

कस्तूरीतिलकं ललाटपटले वक्षःस्थले कीस्तुभम्

नासाग्रे वरमौक्तिकं करतले वेणुं करे कंकणम् ।

सर्वांगे हरिचंदनं सुललितं कंठे च मुक्तावली

गोपस्त्री परिवेष्टितो विजयते गोपालचूडामणिः ॥

गोपारनाभों द्वारा घिरे हुए गार्गशिरोमणि भगवान् को जय हो ।
जलाट पर बस्तूरी का निनक है, छाती पर कौस्तुभमणि, नाक में माती,
हाथों में बासुरी, बलाई में ककण, शरीर पर हरिवन्दन और कंठ में
मोतियों का हार ।

पंचम रूप—मुरली मनोहर

कुल्लेशीवरकातिमिदुवदन बह्वितसप्रिय
भीरत्सार्कुरारकोस्तुमघर पीताम्बर सुन्दरम् ।
गोपीना मयनोत्पत्तार्किततनु गोमोपसयावृत ।
गोविन्द कलवेण्वादनपर विष्णुगन्धुष भजे ॥

मैं गोपी और भान्ना से घिरे हुए प्रत्येक अंग में दिव्य आभूषणों से
सुशोभित बसी बजाने हुए पीताम्बर धारी सर्वाङ्ग सुन्दर भगवान् गोविन्द
का ध्यान करता हूँ । काति सिले हुए कमल के समान है मुख चन्द्रमा के
समान है, शिर पर मोर मुकुट छाती पर श्रीवत्स तथा कौस्तुभ । गोपियाँ
अग्ने मयन कमलों द्वारा पूजा कर रही है ।

षष्ठ रूप—मधुर रूप

श्री मद्भागवत ॥ भगवान् कृष्ण का ध्यान नीचे लिखे अनुसार भाग्य
है । हृदयकमल में दीपशिखा के समान एक ज्योति प्रज्ज्वलित हो रही है ।
उसमें भगवान् कृष्ण के नीचे लिखे रूप की भाषणा करनी चाहिए—

प्रत्येक अंग अत्यन्त सुन्दर है जैसे मूर्तिमान् काम हा । लबी एवं
सुशोभित चारमुखाएँ हैं, शंख के समान सुन्दर घोड़ा, मनोहर जलाट । ओठों
पर दिव्य मुस्कान, कानों ॥ कुण्डल, पीताम्बर छाती पर श्रीवत्स का चिन्ह,
एक हाथ में शंख, दूसरे में चक्र, तीसरे में गदा और चौथे में पद्म ।
वैजयंती के फूलों को माला पहिने हैं, समस्त शरीर कौस्तुभ मणि की प्रभा
से चमक रहा है । शिर पर मुकुट है, हाथों में ककण, कमर में मेसला,

नमो ब्रह्मण्यदेवाय गोब्राह्मणहिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय गोविदाय नमो नमः ॥
मूर्धं करोति पाचालं पंगुं लंघयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वंदे परमानंदमाधवम् ॥
घाणी गुणानुफयने श्रवणौ कथायां
हस्तौ च कर्मसु मनस्तव पादयो नः ।
स्मृत्यां शिरस्तव निवास जगत्प्रणामे
दृष्टिः सतां दर्शनेऽस्तु भवतनूनाम् ॥
(श्रीमद्भागवत १० । १० । ३८)

अजातपक्षा इव भातरं खगाः
स्तन्यं यथा वत्सतराः क्षुधार्ताः ।
प्रियं प्रियंव व्युषितं विषण्णा
मनोऽरविदाक्ष दिदृक्षते त्वाम् ॥

चतुर्भुज भगवान् विष्णु को नतमस्तक होकर प्रणाम करता हूँ । जो शंख-चक्र-मुकुट और कुंडल धारण किए हुए है । वस्त्र पीत हैं, कमल के समान विशाल लोचन हैं । छाती पर हार और कौस्तुभ शोभा दे रहे हैं । विश्व के एक मात्र स्वामी भगवान् विष्णु को नमस्कार ।

जो सर्वोच्च, प्रकृति से भी परे, अनादि, एक होने पर भी अनेक, रहस्यमय, चर और अचर समस्त विश्व में व्याप्त हैं ।

संसार के भय का नाश करने वाले, सब लोकों के एक मात्र स्वामी श्री विष्णु को मैं नमस्कार करता हूँ । आकार शांत है, शेषनाग पर लेटे हैं, नाभि पर कमल है, सब देवों के स्वामी हैं । सारे विश्व के आधार है, आकाश की तरह अलिप्त और वर्ण-मेघ की तरह श्याम, शुभ अंगों वाले समस्त संपत्तियों के स्वामी कमल नेत्र-योगी उनका ध्यान द्वारा दर्शन करते हैं ।

प्रस्तुत ध्यान में बादल और बिजली की उपमा विशेष महत्व रखती है । वृष्ण बादल के समान है और राधा बिजली के समान । दोनों एक दूसरे की शोभा बढ़ा रहे हैं ।

यह ध्यान दाम्पत्य प्रेम तथा सुख की वृद्धि करता है ।

विष्णु-स्तुति

सशङ्खक सकिरीटकुम्भ
सपीतवस्त्र सरसोत्प्लवणम् ।

सद्गोहवक्षस्यसकोस्तुभक्षिय
ममामि विष्णु शिरसा धनुर्भुजम् ॥

पर परमात्मा प्रवृत्तेरनादिम्
एक निविष्ट बहुधा गुहायाम् ।

सर्वस्य सवधराधरस्य
ममामि विष्णु जगदेकनाथम् ॥

दाताकार भुजगशयन पद्मनाभ सुरेश
विश्वाधार गगनसदृश मेघवर्ण शुभायम् ।

सहस्रीकर्तृ कमलनयन दीपिभिर्प्राणिपञ्च
धरे विष्णु भवभयहर सर्वलोककनाथम् ॥

योग्य प्रविष्ट मम धावमीमां प्रसुप्ताम्
समीक्षयत्यस्मिन्सक्तिधरः स्वधाम्ना ।

सङ्घाश्च हस्तचरणधमलत्वगादीन्
प्राणान् नमो भगवते पुरुषाय तुभ्यम् ॥

नमोऽस्त्वनताय सहस्रमूर्तये
सहस्रपादासिङ्गिरोद्वाहवे ।

सहस्रनाम्ने पुरुषाय शारवते
सहस्रकोटीयुगधारिणेनमः ॥

आदि महाविद्या ही कालिका है। अन्य रूपों को ब्रह्म रूपिणीकालिका की विभिन्न मूर्तियाँ माना जाता है। दिव्य और वीरभाव में ज्ञानी साधक कालीकुल की पूजा करते हैं, और कर्मी साधक श्री कुल की।

काली-कुल में नीचे लिखी देवियाँ हैं—

काली, तारा, रक्तकाली, भुवना, मदिनी, त्रिपुरा, त्वरिता, प्रत्यङ्गि-राविद्या तथा दुर्गा। श्रीकुल में सुन्दरी, भैरवी, बाला, वगला, कमला, धूमवती, मातङ्गी, स्वप्नवतीविद्या, और मधुमतीमहाविद्या। इन में काली आद्याशक्ति शुद्ध सत्त्वगुणप्रधान, निर्विकार, निगुणब्रह्मस्वरूपप्रकाशिका तथा साक्षात् कैवल्यदायिनी है। तारा सत्त्वगुणात्मिका तथा तत्त्वविद्या-दायिनी है। यहाँ तत्त्वज्ञान के द्वारा कैवल्य प्राप्त होता है। षोडशी, भुवनेश्वरी तथा छिन्नमस्ता रजः प्रधान सत्त्वगुणात्मिका हैं। उनसे स्वर्ग या गौण मुक्ति की प्राप्ति होती है। धूमवती, कमला, वगला, मातङ्गी तमः प्रधान देवियाँ हैं, इनका मारण, मोहन आदि षट्-कर्मा में आह्वान किया जाता है।

अनेक प्रकार की विद्याओं और देवियों का प्रतिपादन करने पर भी यह ध्यान में रखना चाहिए कि तन्त्र-साधना अन्त में अद्वैत का ही समर्थन करती है। गन्धर्व-तन्त्र में आया है—

गुरुन् नत्वा विधानेन सोऽहं इति पुरोधसः ।

ऐक्यं सम्भावयेत् धीमान् जीवस्य ब्रह्मनोऽपि च ॥

अर्थात् बुद्धिमान साधक विधि पूर्वक गुरु को नमस्कार करके सोऽहम् के जप द्वारा जीव और ब्रह्म की एकता का ध्यान करे। काली-तन्त्र में आया है—

एवं ध्यात्वा ततो देवीं सोऽहमात्मान मर्चयेत्

कुब्जिका-तन्त्र का कथन है—

हे सर्वगणिमान ! जो तू मेरे हृदय में प्रवेश करके अपने देह से मेरी माई हुई वाणी को जगाना है, मेरे हाथ, पैर, बान, स्वचा वर्गों से दूसरी दृष्टियों को और प्राणों को संजीवन करता है ; ऐसे हे भगवान् ! तुझे नमस्कार करता हूँ ।

हे शाश्वत पुरुष तुम्हें नमस्कार है । तुम अनन्त हो, तुम्हारे हजारों रूप हैं, हजारों पैर हैं, हजारों गिर, हजारों चुवाए, तुम्हारे हजारों नाम हैं । तुम्हो असंख्य युगों के अविष्टाता हो ।

मापकों के उपास्य, गी और ब्राह्मणों के रसक, विश्व के पालक, भगवान् कृष्ण, गार्ग्य को बार-बार नमस्कार है ।

जिमकी कृपा गूने को वाणी तथा पशु को पर्वत साँधने की शक्ति प्रदान करती है उस परमात्मन्दस्वरूप कृष्ण की वदना ।

भगवान् ! मेरी वाणी आपके गुण-कीर्तन में लगी रहे । बान आपकी कृपा गुनने में समान रहें । हाथ आपकी सेवा में और मन करणों के धितन में । मस्तक जगन् का नमस्कार करने के लिए झुका रहे । आँखें आपके स्वरूप सतजनो के दर्शन में निरत रहें ।

जिस प्रकार बिना पत्तो वाली बिहुष शिशु माता, लूधा पीड़ित बछड़े गाय के रतन को, बिरह कातर प्रिया परदेस में गए हुए प्रिय को देखती है इसी प्रकार हे कमललोचन, मेरा मन तुम्हें देखना चाहता है ।

दुर्गा

दुर्गा अर्पित शक्ति के रूप में परमात्मा की पूजा मुख्यतया शक्तियों में प्रचलित है । यह बल की उपासना है ।

शक्ति साधना में आद्या शक्ति की पूजा की जाती है । वेदान्तो उसी को ब्रह्म कहते हैं । तन्त्रों का कथन है कि उसी का साक्षात्कार हुए बिना मुक्ति या निर्वाण नहीं प्राप्त हो सकता—

‘शक्तिज्ञान बिना देखी निर्वाण नैव जायते ।’

आदि महाविद्या ही कालिका है। अन्य रूपों-को ब्रह्म रूपिणी कालिका की विभिन्न मूर्तियाँ माना जाता है। दिव्य और वीरभाव में ज्ञानी साधक कालीकुल की पूजा करते हैं, और कर्मों साधक श्री कुल की।

काली-कुल में नीचे लिखी देवियाँ हैं—

काली, तारा, रक्तकाली, भुवना, मर्दिनी, त्रिपुरा, त्वरिता, प्रत्यङ्गि-राविद्या तथा दुर्गा। श्रीकुल में सुन्दरी, भैरवी, वाला, वगला, कमला, धूमवती, मातङ्गी, स्वप्नवतीविद्या, और मधुमतीमहाविद्या। इन में काली आद्याशक्ति शुद्ध सत्त्वगुणप्रधान, निर्विकार, निर्गुणब्रह्मस्वरूपप्रकाशिका तथा साक्षात् कैवल्यदायिनी है। तारा सत्त्वगुणात्मिका तथा तत्त्वविद्या-दायिनी है। यहाँ तत्त्वज्ञान के द्वारा कैवल्य प्राप्त होता है। षोडशी, भुवनेश्वरी तथा छिन्नमस्ता रजः प्रधान सत्त्वगुणात्मिका हैं। उनसे स्वर्ग या गौण मुक्ति की प्राप्ति होती है। धूमवती, कमला, वगला, मातङ्गी तमः प्रधान देवियाँ हैं, इनका मारण, मोहन आदि पट्-कर्मों में आह्वान किया जाता है।

अनेक प्रकार की विद्याओं और देवियों का प्रतिपादन करने पर भी यह ध्यान में रखना चाहिए कि तन्त्र-साधना अन्त में अद्वैत का ही समर्थन करती है। गन्धर्व-तन्त्र में आया है—

गुरुन् नत्वा विधानेन सोऽहं इति पुरोधसः।

ऐक्यं सम्भावयेत् धीमान् जीवस्य ब्रह्मणोऽपि च ॥

अर्थात् बुद्धिमान साधक विधि पूर्वक गुरु को नमस्कार करके सोऽहम् के जप द्वारा जीव और ब्रह्म की एकता का ध्यान करे। काली-तन्त्र में आया है—

एवं ध्यात्वा ततो देवीं सोऽहमात्मानं मर्चयेत्

कुब्जिका-तन्त्र का कथन है—

अन्य तन्त्रों में भी वही बात आई है। नील-तन्त्र में तारिणी के साथ तादात्म्य का प्रतिपादन है। गन्धर्व तन्त्र में त्रिपुरा के रूप में आत्मा का ध्यान करने को कहा गया है। कुत्ताणर्व-तन्त्र में आया है—

बेहो देवालयः प्रोक्तः जीवो देवः सदाशिवः ।

एष जेदज्ञाननिर्मास्य सोऽहं भावेन पूजयेत् ॥

यह शरीर मन्दिर है, जीव महाशिव के रूप में देवता है, ज्ञान-रूपी निर्मात्य को छोड़कर सोऽहं भाव से ही पूजा करनी चाहिए ।

महाकाली

महाशक्ति के दो रूप हैं। आदिशक्ति के रूप में यह विरव की सृष्टि करती है और काली के रूप में अपनी रचना को समेट लेती है। काली का सम्बन्ध है वह देखी जा काल को खा जाती है, काल बाह्य जगत् की सृष्टि करता है, मला-धुरा ऊँच-नीच, शत्रु-मित्र, प्रिय-अप्रिय आदि इन्द्रो का नाम ही जगत् है। काली इन सब को समाप्त कर देती है, इसीलिए उसका रंग काला है। अन्य सभी रस अपनी विभिन्नताओं को खोकर काले रंग में समा जाते हैं। काली नीरूप तथा निराकार है।

काली की पूजा रमज्ञान में की जाती है जहाँ मूर्खी हठियाँ और माँस के टुकड़े बिगरे रहते हैं। गिद्ध तथा शृगाल भाये जले हुए सबों को नोचने रहते हैं। बीर-भाषक कृष्णपक्ष की अर्धरात्रि में शयन पर बैठ कर साधना प्रारम्भ करता है।

रमज्ञान वह स्थान है जहाँ समस्त कामनाएँ समाप्त हो जाती हैं। पूणा और प्रेम, ईश और भगना, शत्रुता और मित्रता, पुण्य और पाप इन्द्रों का अन्त हो जाता है। काली उनको देखी है। साधक अपनी समस्त भावनाओं को चिता में जला कर उसकी भस्म से, काली की पूजा करता है। वह सर्वथा निर्भय होना है। परिचारिक उत्तरदायिन्, सामाजिक मर्यादाएँ और राजकीय भावनाएँ पीछे छूट जाती हैं। निरी

अस्तित्व को मिटा कर वह उस विराट् को उपासना करता है जो अस्तित्व और नास्तित्व प्रिय और अप्रिय सुन्दर और अनुन्दर सब से परे है।

शान्ती प्रत्ययपदा के समान कृष्णवर्ण और दिगम्बर होती है। यह अन्धकार-रश्मि है, मन और वाणी से परे है, जिसे दूसरे पद्यों में धूम्य कहा जाता है। उमका कार्य है समस्त विश्व को अंधकार अर्थात् धूम्य में विधीन करना।

दूसरे पद्यों में उसी को पूर्ण कहा जाता है, मन और वाणी वहाँ नहीं पहुँचते। वे पूर्ण मलय को सीमा में बाँधना चाहते हैं, निराकार को साकार बनाना चाहते हैं। सत्य के साक्षात्कार के लिए उन से ऊपर उठने की आवश्यकता है, उमका दर्शन करने के लिए भावनाओं के साथ समस्त विचारों का भी दाह करना होता है। वही परमशान्ति है, वहाँ सभी इच्छाएँ और द्वन्द्व समाप्त हो जाते हैं। यह मायातीत है।

पूजा के लिए काली की अत्यन्त भयानक मूर्ति बनाई जाती है। शिव धव के रूप में नीचे पड़े हैं और वह उद्धत होकर उन पर नृत्य कर रही है। शिव श्वेत-वर्ण है, जो शुद्ध चेतना का प्रतीक है। काली कृष्ण-वर्ण है जो उसके मलिन रूप को प्रकट करती है। शिव ज्ञान-शक्ति हैं और काली क्रिया-शक्ति। शिव शान्त है, वह परमात्मा का निष्क्रिय कूटस्थ रूप है। काली सक्रिय तथा अशान्त है। सिर के बाल बिखरे हुए हैं जिह्वा बाहर लटक रही है, मुख के दोनों ओर से रक्त की धाराएँ बह रही हैं, एक पैर उठा हुआ है, और दूसरा पृथ्वी पर। कमर में कटे हुए हाथों की माला, हाथ में त्रिशूल। सारी बातें अपने अपने रहस्य को लिए हुए हैं। यहाँ काली मृत्यु का मूर्त रूप है।

पुराणों में मुण्डमाल की व्याख्या करते हुए बताया गया है कि दुर्गा या काली का मुख्य कार्य है दुष्टों का नाश करके धर्म की रक्षा करना। मुण्ड-माल उन असुरों के सिर हैं, जिन्हें मारकर उसने देवताओं का सकट दूर किया। यह बाह्य स्थूल व्याख्या है।

तंत्र सास्त्र में इसकी अध्यात्मिक या व्याम्यन्तर व्याख्या की गई है, मुण्ड मान वष या अक्षरों की माना है, जिसकी संख्या ५० या ५१ मानी जाती है। बीड़ो के डेंमेकाग (Denchog) तंत्र में भी यही व्याख्या है, वहाँ काली के स्थान पर हेरुक नाम की देवी है। मुंडमाल पासविहित अक्षर शब्द के रूप में नामरूपात्मक जगत् के प्रतीक हैं। काली वह अव्यक्त चेतना है जो समस्त जगत् को निगल जाती है। सृजन शक्ति के रूप में वही प्रपञ्च को जन्म देती है, और अपनी सृष्टि को स्वयं समेट लेती है। यह बात उसी वषमाला के द्वारा प्रकट होता है।

मृत्यु की उपासना

भारतीय संस्कृति में मृत्यु की उपासना प्राचीन काल से चली आयी है। कठोरीनियद में नचिकेता यमराज से अमर होने का पाठ सीखता है। महाकवि कालिदास का कथन है कि मृत्यु प्रत्येक प्राणी का स्वभाव है और जीवन विचार। सभी दुर्गन्धों में मोक्ष के रूप में मृत्यु की उपासना की, ऐसा मृत्यु की जिसके बाद जन्म न हो, बीड़ो में इसी ने दूध की उपासना का रूप ले लिया। काली इसी का प्रतीक है।

मध्यकाल में दार्जिल मुंड प्रयाण से पहले केसरिया कपड़े पहनते थे। जो अग्नि का रंग है। वे मोर, ममता तथा अपना सर्वस्व आप में स्वाहा करके रण क्षेत्र में उतरते थे। मुसलमानों में इसका प्रतीक बजन रहा है। इसका अर्थ है वह बपटा जो मुर्दे को ओढ़ाया जाता है। उसे सिर पर बाँधने का अर्थ था अपने को मरा हुआ समझना। जो बीरता का उत्कृष्ट रूप था। काली की उपासना भी इसी रूप में की जाती है। मध्यकालीन समय में मुंड के लिए प्रयाण करते समय जो बाबा बजाने से उसे नगारा बजा जाता है। यह संस्कृत के 'म्यहरार' का अपभ्रंश है। इसका अर्थ है अमान अवस्था हमारे को नीचा दिखाना। आने वाला हमके द्वारा अपने अहंकार की धारणा करता था और गुनने वाले इसे अपना अमान समझते थे।

राजस्थान में इसके स्थान में 'धोंसा' नाम का बाजा बजाया जाता था। अब भी जब नया राजा गद्दी पर बैठता है तो उसे बजाने की प्रथा है। यह 'ध्वंश' का अपभ्रंश है। राजा अपने प्रयाण के समय काली की पूजा करके इसे बजाया करता था।

काली के ध्यान का एक वर्णन शवसाधना के रूप में मिलता है। यह श्मशान में की जाती है। वीर-साधक शव को उल्टा लिटा कर उसकी पीठ पर बैठ जाता है और मन्त्र का जप एवं ध्यान करता है। सिद्ध होने पर शव अपने आप सीधा हो जाता है और साधक से वर मांगने को कहता है। इस साधना में अनेक प्रकार के भयंकर दृश्य उपस्थित होते हैं। साधक को निर्भय तथा दृढ़ रहना पड़ता है, डर जाने पर वह पागल हो जाता है, कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है। इसी प्रकार खोपड़ियों, हड्डियों या चिता का आसन बनाकर भी साधना की जाती है। इन सब प्रकारों को नील साधना कहा जाता है।

महा दुर्गा

महानिर्वाण तंत्र में दुर्गा की निम्नलिखित स्तुति है—'तुम परमात्मा की परा प्रकृति हो। हे शिवे, सारा विश्व तुम्हीं से उत्पन्न हुआ है, तुम सबकी माता हो। विश्व में सूक्ष्म तथा स्थूल; स्थावर तथा जंगम जितनी वस्तुएँ हैं, सभी तुम्हारी सृष्टि हैं। तुम्हीं सबकी नियामक हो। तुम समस्त विद्याओं और जीवों की मूल प्रकृति हो। विश्व के समस्त रहस्यों को जानती हो, किंतु तुम्हारा रहस्य कोई नहीं जानता। तुम्हीं काली हो, तुम्हीं दुर्गा, तारा, भुवनेश्वरी और घूमवती। तुम्हीं बगला भैरवी और छिन्नमस्ता। तुम्हीं अन्नपूर्णा सरस्वती। तुम पद्मासना महालक्ष्मी हो। तुम्हीं समस्त शक्तियों का केन्द्र हो। समस्त देव तुम्हारी ही महिमा है। तुम सूक्ष्म हो और स्थूल भी। प्रकट हो और निगूढ़ भी। निराकार हो और साकार भी। तुम्हारे रहस्य को कोई नहीं जानता। तुम भक्तों पर अनुग्रह, दानवों का निग्रह और विश्व का कल्याण करने के लिए अनेक रूप

प्ररण करती हो। तुम कही चतुर्भुजा हो, कही द्विभुजा, कही पञ्चभुजा और कही अष्टभुजा। विश्व की रक्षा के लिए तुम स्रष्टा तथा त्रिभूल धारण किये रहती हो। मय, यज्ञ, तप तथा साधना के अन्य प्रकार तुम्हारी ही पूजा के विविध रूप हैं। सात्विक प्रकृति वाला साधक तुम्हारी पूजा ब्रह्म भाव में करता है, राजस प्रकृति वाला साधक बीर भाव में और तामस प्रकृति वाला पशुभाव में।'

समस्त शक्तियाँ तुम्हारे ही रूप हैं। तुम्हीं आधा शक्ति के रूप में विश्व को उत्पन्न करती हो।' कही किसी रूप में प्रकट होती हो और कही किसी रूप में। तुम्हारे अनेक वर्ण हैं और अनेक आकार। तुम्हारी पूजा के असंख्य प्रकार हैं।

शक्ति की तीन मूर्तियाँ

महा सरस्वती

घटा क्षुलहस्तानि शलमुसले चक यनुः सायक
हस्तामूर्जपती घमात विलसन्धीताशुतुल्यप्रभाम्
गौरीदेहसमुद्भवा त्रिनयना भाषारभूता महा—
पूर्वामत्र सरस्वती मनुभजे शु भादिदेव्यादिनीम् ॥

हाथों में घटा, त्रिभूल, हत, शूल, मूसल, चक्र, यनुष और बाण हैं। गौरी देह से उत्पन्न, त्रिनेत्रा शरत्काली। चद्रमा के समान प्रभावाली। ससार की आधारभूत शु भादि देवों का दत्तन करने वाली सरस्वती की नमस्कार है।

महालक्ष्मी

महान्तर्धीनमस्तुभ्य नमस्तुभ्य सुरेश्वरि ।
हरिप्रिये नमस्तुभ्य नमस्तुभ्य दयानिधे ॥

हे महान्तर्धी तुम्हें नमस्कार है, हे सुरेश्वरी तुम्हें नमस्कार है, हे विष्णुपत्नी तुम्हें नमस्कार है, हे दयामयी तुम्हें नमस्कार है।

अक्षतत्परशू गवेपुकुलिशं पशं धनुः कुण्डिकां
वंहं शक्तिर्मसि च चर्म जलजं घण्टां सुधाभाजनम् ।
शूलं पाशमुदर्शने च दधतीं हस्तैः प्रसन्नाननां
सेवे सैरिभमदिनीमिह महालक्ष्मी सरोजस्थिताम् ॥

मैं, करकमलों में अक्षमाला, परशु, गदा, वाण, वज्र, कमल, धनुष, कुण्डिका, शक्ति, खड्ग, चर्म, शंख, घण्टा, सुधापात्र, शूल, पाश और सुदर्शन-चक्र धारण करने वाली कमलासनासीन, महिषासुरमदिनी प्रसन्नवदना श्री महालक्ष्मी का ध्यान करता हूँ ।

खड्गं चक्रगदेपुचापपरिघाञ्जूलं भुशुण्डी शिरः
शंखं संदधतीं करैस्त्रिनयनां सर्वांगभूषा वृताम् ।
नीलाश्रम द्युतिमास्यपाददशकां सेवे महाकालिकां
यामस्तौत्स्वपिते हरौ कमलजो हन्तुं मधुं फटभम् ॥

मैं, खड्ग, चक्र, गदा, धनुष, वाण, परिघ, शूल, भुशुण्डी, कपाल और शंख को धारण करनेवाली संपूर्ण आभूषणों से विभूषित, नीलमणि के समान कांतियुक्त दशमुख और दशचरण वाली महाकाली का मैं ध्यान करता हूँ ।

रणचंडी-दुर्गा

विद्युद्दामसमप्रभां मृगपतिस्कंधस्थितां भीषणां ।
कन्याभिः करवालखेट विलसद्दहस्ताभिरासेविताम् ॥
हस्तेशचक्र गदासिखेटविशिखांश्चापं गुणं तर्जनी ।
विभ्राणामनलात्मिकां शशिधरां दुर्गां त्रिनेत्रां भजे ॥

मैं, विद्युत् के समान तेजस्वी, सिंह पर सवार, भीषण आकृति वाली हाथों में कृपाण तथा ढाल ली हुई, कन्याओं द्वारा परिवेष्टित सात हाथों में चक्र, गदा, खड्ग, ढाल, वाण, धनुष तथा डोरी ले रखी है । आठवीं की तर्जनी उठा रखी है । ज्वालारूपिणी, चन्द्रमा के मुकुटवाली, त्रिनयन, दुर्गा का ध्यान करता हूँ ।

स्तुतियाँ

सबमगलमंगलस्ये शिवे सर्वार्थ साधिके ।

शरण्यंश्रवकं गौरी, नारायण नमोस्तुते ॥

हे समस्त मगलों की अधिष्ठात्री कल्याणरूपिणी, समस्त कामनाएँ पूरा करने वाली, सबको शरण देने वाली, त्रिनेत्र, गौरवर्ण, हे भगवती नारायणी तुम्हे नमस्कार ।

रोगानशेषामपहसि तुष्टा,

ददासि कामान् सकलान् अभीष्टान् ।

त्वामाश्रितानान् न विपन्नराणां

त्वामाश्रिताह्या भयतां प्रपाति ॥

सतुष्ट होने पर तुम समस्त रोगों का नाश तथा समस्त कामनाएँ पूरा करती हो, जो तुम्हारी शरण में आ जाते हैं । उन पर कोई विपत्ति नहीं आती । तुम्हारा आश्रय लेने वाले दूसरों का आश्रय बन जाने हैं ।

दुर्गा सप्तशती में वाली का निम्नलिखित वर्णन है—

या धी स्वर्घ सुकृतिनां भवनेन्दुलक्ष्मी

पापात्मना वृत्तधिया हृदयेषु बुद्धि ।

श्रद्धा सता कुलजनप्रभवस्य सज्जा,

तां त्वा मता स्म परिपालय देवि विश्वम् ॥

जो सज्जनों के घर लक्ष्मी बनकर आती हैं और पापियों के घर में दरिद्रता बन जाती है । जो स्थिर चित्त मनस्वियों में बुद्धि बन जाती है । जो सज्जनों की श्रद्धा है, और कुलों की सज्जा है, देवी तुम्हे नमस्कार है । हे माँ विश्व का पालन करो ।

‘ दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजतो

स्वस्थं स्मृता मतिमतीषु शुभाददासि ।

दार्ढ्यं बुद्धिं भय हरिणि कात्यक्ष्या

सर्वोपकारकरुणाय सदाव्यजिता ॥

माँ कण्ठ में स्मरण करने पर तुम सबका भय दूर करती हो । स्वस्थ समय में स्मरण करने पर सन्मति प्रदान करती हो । तुम्हारे अतिरिक्त कौन है जो दारिद्र्य, दुःख तथा भय दूर करे । तुम्हारा हृदय सब पर कृपा करने के लिए कण्ठा से भरा रहता है ।

देवि प्रपन्नार्तिहरे प्रसीद ।

प्रसीद मातर्भुवन त्रयस्य ।

प्रसीद विश्वेश्वरि पाहि विश्वं

त्वमीश्वरी देवि चराचरस्य ॥

शरणागतों के कण्ठ दूर करने वाली हे देवि, मुझ पर कृपा करो । तीनों भुवनों को उत्पन्न करने वाली विश्वजननी कृपा करो । हे विश्व अधिष्ठात्री कृपा करो । समस्त विश्व की रक्षा करो । भगवती चर और अचर समस्त जगत् पर तुम्हारा शासन है ।

त्वमेव सर्वजननी मूलप्रकृतिरीश्वरी ।

त्वमेवाद्या सृष्टिविधौ स्वेच्छया त्रिगुणात्मिका ॥

कार्यार्थं सगुणात्वं च वस्तुतो निर्गुणा स्वयम् ।

परब्रह्मस्वरूपा त्वं सत्या नित्या सनातनी ॥

तेजस्वरूपा परमा भक्तानुग्रहविग्रहा ।

सर्वस्वरूपा सर्वेशा सर्वाधारा परात्परा ॥

सर्वबीज स्वरूपा च सर्वपूज्या निराश्रया ।

सर्वज्ञा सर्वतोभद्रा सर्वमंगलमंगला ॥

(ब्रह्मवै० प्रकृति० २ । ६६ । ७-११)

हे देवी, तुम्हीं समस्त विश्व की जननी हो । तुम्हीं मूलप्रकृति । तुम्हीं समस्त विश्व पर शासन करने वाली ईश्वरीय सत्ता । तुम्हीं आद्या शक्ति, सृष्टि के लिए तुम्हीं त्रिगुणात्मिका हो जाती हो । अपने आप में निर्गुण होने पर भी तुम विश्व का संचालन करने के लिए सगुण हो जाती हो । तुम्हीं सत्य, नित्य और अनादि परब्रह्म हो । तुम परमतेजोमयी

हो । मनो पर अनुग्रह करने के लिए शरीर धारण करती हो । समस्त विद्वत् तुम्हारा ही रूप है, तुम सबकी अधिष्ठात्री, सबका आधार, पर से भी परे । समस्त विश्व का बीज, सबकी बदनीय, तथा स्वतन्त्र हो । सर्वज्ञ, सर्ववत्पायकयी और समस्त मंगलों का मंगल हो ।

प्राद्याशक्ति

त्वं भूमिः सर्वभूतानां प्राणः प्राणवर्ता तथा ।

धी धी कान्तिः क्षमा शक्तिः श्रद्धा मेधा धृतिः स्मृतिः ॥

स्वपुद्गोर्ध्वार्धमात्रासि गायत्री व्याहृतिस्तथा ।

जया च विजया यात्री सज्जाः कीर्तिः स्पृहा दया ॥

(दे० भा०) १।५।५१—५५

इहिणे अट्टि शक्तिश्च हरी पालन शक्तिः ।

हरे सहार शक्तिश्च सूर्ये शक्ति प्रकाशिका ॥

धराधरण शक्तिश्च शेषे भूर्मे सर्वं च ।

वाहशक्तिस्तथाबह्वी समीरे - प्रेरणाशक्तिका ॥

एवं सर्वगता शक्ति सा बह्वर्ति विविच्यते ॥

तुम समस्त प्राणियों की जन्मदात्री हो । प्राणियों में प्राण हो । तुम धी, धी, कान्ति, क्षमा, शक्ति, श्रद्धा मेधा, धृति तथा स्मृति हो । तुम उद्गीष्म अर्पान् ॐ की अर्पमात्रा हो । गायत्री की व्याहृति हो । तुम्हीं जया और विजया हो, तुम्हीं यात्री अर्पान् विश्व पालिका हो, तुम्हीं सज्जा, कीर्ति, स्पृहा और दया हो ।

तुम्हीं ब्रह्म की सृजन शक्ति हो, विष्णु की पालन शक्ति, और रुद्र में सहारशक्ति हो । तुम्हीं सूर्य की प्रकाश शक्ति हो, शेषनाग और भूर्मे में पृथ्वी की धारण करने की शक्ति । अग्नि में वाहशक्ति, वायु में प्रेरणा-

१. गायत्री मन्त्र 'तस्तविनुर्धरेण्य' से प्रारम्भ होता है उसके पहले 'ॐ भूर्भुवः स्वः' के रूप में तीन व्याहृतियाँ बोली जाती हैं । इनका वर्णन गायत्री के ध्यान में किया जा चुका है ।

शक्ति । इस प्रकार जो शक्ति सर्वत्र व्याप्त है उसी को ब्रह्म कहा जाता है ।

नमो देवि महामाये विश्वोत्पत्तिकरे शिवे ।

निगुणोऽसर्वभूतेशि मातः शंकरकामदे ॥

भगवान् शंकर की कामनाएं पूर्ण करने वाली जननी, कल्याणमयी, निगुण होने पर भी समस्त प्राणियों की अधिष्ठात्री, हे महामाये, हे माता तुझे नमस्कार है ।

१ त्वं चंद्रिका शशिनि तिग्मरुचौ रुचिस्त्वं,

त्वं चेतनापिपुरुषे पवने बलं त्वम् ।

त्वं स्वादुवासि सलिले शिखिनि त्वमूष्मा,

निस्सारमेतदखिलं त्वदृते यदि स्यात् ॥

तुम चंद्रमा की चांदनी हो, सूर्य का तेज, पुरुष की चेतना, वायु का बल, सलिल का स्वाद और अग्नि की ऊष्णता । तुम्हारे बिना समस्त जगत् निस्सार है ।

यंत्रों का ध्यान

जो शक्ति शब्दों द्वारा मंत्र में प्रकट की जाती है, वही रेखाओं द्वारा यंत्र में प्रकट की जाती है । मंत्र का ग्रहण श्रोत्र से होता है और यंत्र का चक्षु से । कौलावलो तत्र में कहा गया है कि यंत्र देवता का शरीर है—

यंत्रं मंत्रमयं प्रोक्तं मंत्रात्मा देवतंवहि ।

देहात्मनोर्यथा भेदो यंत्र-देवतयोस्तथा ॥

यंत्र रेखाओं के रूप में देवता का प्रतीक है और मंत्र उसका निजी रूप । इस प्रकार दोनों में तादात्म्य स्थापित हो जाता है ।

मन को एकाग्र करने के लिए यंत्र महत्वपूर्ण साधन हैं । इसमें त्रिकोण या अन्य रूपों में रेखाएँ सामने रखी जाती हैं । और उन पर देवताओं को प्रतिष्ठित करके ध्यान किया जाता है । यंत्रों की रचना

कागज, वस्त्र, भोजन या धानुओं पर की जाती है। तब साधना में हठी खींचो एवं चर्म पर भी यंत्र निसाने का विधान है। यंत्र द्वारा मन को एकाग्र करने के लिए उसके रूढ़ि को हृदयगत करना आवश्यक है। अब हम मधो म कुछ यंत्रों का निरूपण करेंगे।

काम कला

यह पटकोण यंत्र है जो दा त्रिकोणों का मिलकर बनता है। प्रथम त्रिकोण नीचे चौड़ा होता है। प्रथम सकुचित होने हुए बिंदु में पहुँच जाता है। दूसरा त्रिकोण ऊपर से चौड़ा होता है। और नीचे की ओर सकुचित होने हुए बिंदु पर पहुँच जाता है। ऊपर से चौड़ा और नीचे की ओर सकुचित होने वाला त्रिकोण ईश्वरीय शक्ति या आत्मा का चोतक है। नीचे से चौड़ा और ऊपर की ओर सकुचित होने वाला त्रिकोण माया शक्ति का प्रतीक है। यह विद्वत् दोनों का सम्मिश्रण है। जब माया का विकास होता है तो ईश्वरीय गुण घटते चले जाते हैं। जब उसका सकोच होता है तो ईश्वरीय गुण विकसित होते जाते हैं। इसी तथ्य को लेकर इस यंत्र का प्रतिपादन किया गया है।

इसी का दूसरा नाम कामकला है। जिसका अर्थ है सृष्टि या आत्मविकास की प्रथम इच्छा।

तन्त्र शास्त्र में उसकी निम्नलिखित व्याख्या आई है—पर बिंदु या ईश्वर तत्त्व तीन रूपों में विभक्त हो जाता है, बिंदु, माद और बीज। इन्हें एक त्रिकोण के रूप में प्रकट किया जाता है, उसी को कामकला कहते हैं। यहाँ काम का अर्थ स्थूल इच्छा नहीं है, इसका अर्थ है ईश्वरीय इच्छा, जिसके द्वारा वह साकार जगत के रूप में अभिव्यक्त होना चाहता है। यह इच्छा सर्वप्रथम बिन्दु के रूप में प्रकट होती है। अलण्ड चिच्छक्ति तत्त्वों के रूप में विभक्त होना चाहती है, इसके लिए सर्वप्रथम बिन्दु का रूप लेती है। यह इच्छा भी एक प्रकार की क्रिया या हलचल है जो पुरुष को सक्रिय बना देती है। चिच्छक्ति इच्छा के द्वारा क्रिया के रूप में परि

गत होती है। पर विन्दु द्वारा विन्दु-रूप ग्रहण करने का अर्थ है उसका क्रिया के लिए सन्नद्ध होना। त्रिकोण में विन्दु शिव है और बीज शक्ति। नाद धोम्य और शोभक के रूप में इन दोनों का परस्पर सम्बन्ध है, विन्दु बीज को नाद द्वारा क्षुब्ध करता है। नाद ही सृष्टि का कारण है उससे पहले विन्दु और बीज निष्क्रिय अवस्था में रहते हैं।

त्रिकोण के तीनों कोने विन्दु होते हैं। इनकी व्याख्या कई प्रकार से की जाती है। पहली व्याख्या ऊपर बताई जा चुकी है। तदनुसार वे क्रमशः विन्दु बीज और नाद हैं। विन्दु शिव अर्थात् ज्ञान शक्ति है, बीज क्रिया शक्ति और नाद उन दोनों का परस्पर सम्बन्ध। ज्ञान शक्ति, क्रिया शक्ति को शुद्ध करती है। और उसी से सृष्टि प्रारंभ होती है। अतः इन विन्दुओं को शिव, शक्ति और शिव-शक्ति (मिथुन) रूप में भी प्रकट किया जाता है। दूसरे शब्दों में इन्हें प्रकाश-शक्ति, विमर्श-शक्ति और प्रकाश विमर्श-शक्ति कहा जाता है। प्रकाश का अर्थ है ज्ञान और विमर्श का अर्थ है इच्छा। दोनों के सम्मिलित होने पर क्रिया होती है। प्रतीक के रूप में ज्ञान का रंग श्वेत है इच्छा का रक्त और क्रिया का पीत है। जहाँ दोनों का मिश्रण होता है। इस प्रकार इन्हें तीन वर्णों के रूप में भी उपस्थित किया जाता है। प्रथम विन्दु शिव शुद्ध स्वरूप है, उसे परं कहा जाता है, द्वितीय विन्दु इच्छा में बाह्य-जगत् छिपा रहता है अतः उसे सूक्ष्म कहा जाता है। वही बाह्य रूप लेकर स्थूल बन जाती है। अतः त्रिकोण को पर, सूक्ष्म और स्थूल के रूप में भी प्रकट किया जाता है। इसी त्रिकोण का प्रतिपादन तीन शक्तियों—ईच्छा, ज्ञान और क्रिया; तीन देवियाँ वामा, ज्येष्ठा और रौद्री; तथा तीन देवों—अग्नि, चन्द्र और सूर्य के रूप में किया जाता है।

यहाँ विन्दु के विस्तार को 'रं' बीजाक्षर द्वारा प्रकट किया जाता है, यह अग्नि बीज है। 'रं' अग्नि को प्रकट करता है, अर्धचन्द्र चन्द्रमा को और विन्दु सूर्य को। त्रिकोण दो प्रकार से बनाया जाता है दो रेखाएँ

ऊपर से नीचे की ओर या तिरछी खींची जाती है जो एक तरफ से खुली और दूसरी तरफ से बिली रहती है। खुली तरफ सीधी रेखा खींची जाती है। उसके विसर पर सूर्य बिन्दु रहता है और दो कोनों पर क्रमशः अग्नि और चन्द्र। सूर्य और चन्द्र के बीच वामा रेखा तथा ब्रह्मा है। अग्नि और चन्द्र के बीच ज्येष्ठा रेखा तथा विष्णु। चन्द्र और सूर्य के बीच ऋणु या रौद्री रेखा तथा रुद्र। तीनों कोनों के बीच की रेखाएँ अक्षरो द्वारा भी लगाई जाती हैं, इसे अ, क और घ का त्रिकोण कहा जाता है। पादुका पञ्चक में इसका विस्तार है। तीन रेखाएँ तीन बिन्दुओं से अभिभूत शक्तियों को प्रकट करती हैं, जिनके नाम हैं — वामा, ज्येष्ठा और रौद्री। वामा रेखा की रचना सोलह स्वरों द्वारा की जाती है। क से लेकर स तक १६ अक्षरों से ज्येष्ठा की, घ से लेकर स तक १६ अक्षरों से रौद्री रेखा की। इस प्रकार तीन रेखाएँ शक्ति के तीन पीठ हैं। ह, ल, और स त्रिकोण के तीनों कोनों पर हैं। काल्प धर्माग्न्याय में आया है कि त्रिविन्दु पर तत्त्व है, जिसमें ब्रह्मा, विष्णु और शिव तीनों समाये हुए हैं। अ से विसर्ग तक सोलह स्वर ब्रह्मा का प्रतीक है, क से लेकर स तक सोलह व्यञ्जन विष्णु का और घ से लेकर ए तक सोलह व्यञ्जन रुद्र का। त्रिकोण द्वारा शक्ति के तीन गुण भी प्रकट किये जाते हैं। तन्मो जीवन में आया है कि सत्त्व, रजस और तमस की रेखाएँ मोनिमण्डल को घेरे हुये हैं। सबसे ऊपर सत्त्व की रेखा है। दक्षिण पादपं में तमस की और वाम पादपं में रजस की।

कामकला के इस त्रिकोण द्वारा सद्यः ब्रह्म को भी प्रकट किया जाना है, उसकी तीन शक्तियाँ हैं—अभिधा, सशला और व्यञ्जना। इसी प्रकार उससे तीन रूप हैं—वर्ण, पद और वाक्य।

शक्ति तथा उसके विविधरूपों को प्रकट करने के लिए त्रिकोण उप-युक्त प्रतीक है। ब्राह्म-जगत् तीन गुणों या शक्तियों के मिश्रण का परि-

णाम हैं, वे परस्पर विलक्षण तथा विरोधी हैं। साथ ही एक दूसरे से मिले हुए हैं। त्रिकोण इन सभी तथ्यों को लिए हैं।

आगम कल्पद्रुम में आया है कि विन्दु 'हम्' अर्थात् शिव हैं। और विसर्ग सः अर्थात् शक्ति। त्रिपुर सिद्धान्त में कामकला की व्याख्या करते हुए कहा गया है, कि 'काम' कामेश्वर और कामेश्वरी है। और 'कला' उनकी सृष्टि। वही इच्छा शक्ति या त्रिपुर सुन्दरी है।

भास्कराचार्य ने अपने गुरु के एक श्लोक की व्याख्या करते हुए त्रिपुरा का वर्णन नीचे लिखे अनुसार किया है :—

“त्रिपुरा कुल निधि है, अंग कामराज के समान है, तीन गुणों के अधिष्ठाता तीनों देवता उसकी पूजा करते हैं, वह ईश्वर की इच्छा शक्ति है, विन्दु में निवास और समस्त विश्व को उत्पन्न करती है।” विमर्श शक्ति होने के कारण उसे समवर्ण कहा गया है। उसके तीन पुर हैं, तीन विन्दु तीन रेखाएँ, त्रिकोण अक्षर समूह आदि। योनि के रूप में उसका जो त्रिकोण बनाया जाता है वह विश्व का मूल कारण है। उसमें तीन विन्दु हैं। उसके यंत्र में जो भूपुर है उसकी भी तीन रेखाएँ हैं। यहाँ योनि शब्द का अर्थ है विश्व का मूल कारण। वह वामा आदि तीन शक्तियों के द्वारा तीन देवताओं की सृष्टि करती है। वही इच्छा, ज्ञान और क्रिया के रूप में अभिव्यक्त होती है। उसके मंत्र में तीन अक्षर हैं। पञ्चदशी का तीन रूपों में विभाजन किया जाता है—वाग्भव, कामराज और शक्ति कूट। इन्हीं को क्रमशः ज्ञान, इच्छा और क्रिया शक्ति माना गया है। 'क्लीं' काम—बीज है और क्लीं—कार शिव-काम है। यहाँ काम कला का वर्णन तुरीयावस्था में किया गया है, जो मोक्ष का कारण है। इसी लिए कहा गया है कि जो व्यक्ति क और ल के बिना बीजाक्षर का ध्यान करता है उसे शुभाशुभ कार्यों का फल प्राप्त नहीं होता अर्थात् उसे मोक्ष प्राप्त हो जाता है।

मावचूडामणि त्रय बताया गया है कि सर्व प्रथम मुख के रूप में विन्दु पर ध्यान करना चाहिए, उसके पदचाल वक्षस्वत के रूप में अन्य दो विन्दुओं पर, उसके पदचाल अर्धहजार पर ।

आनन्द सहरी ने बताया है कि पञ्चम हवन में साधक अपने शरीर से शिव स्वरूप समझे । इसी प्रकार मूलाधार से लेकर सहस्रार तक फैली हुई कुण्डलिनी के साथ तादात्म्य स्थापित करे । तीन विन्दुओं का अपने ही शरीर में ध्यान करे, जिससे इन्द्रा, ज्ञान और क्रिया, चन्द्र, सूर्य और अग्नि, राजस रास और तमस, ब्रह्मा, विष्णु और शिव आदि प्रकट होते हैं उससे पदचाल अथ स्थित चित्त बता कर ध्यान करे । मुख के रूप में विन्दु, विरभी अर्थात् ब्रह्मा का प्रतीक है, जहाँ रजोगुण की प्रधानता रहती है । वक्षस्वत के दो विन्दु हरि और हर को प्रकट करते हैं, जो क्रमशः सत्व और तमोगुण के प्रतीक हैं । उनके नीचे चित्—कला तीनों गुणों और तीनों देवताओं का सम्मिश्रित रूप है । योगिनीतन्त्र में भी इसी प्रकार की ध्यान पद्धति बताई गई है । उपन्यास के रूप में बताया गया है कि साधक अपने ही शरीर को काम बता समझे ।

मूलाधार में एक त्रिकोण है, उसके मध्य में क है जहाँ त्रिपुरा देवी का निवास है, इसी लिए त्रिकोण को त्रिपुर कहा जाता है । 'त' काम-वाञ्छा है और 'क' कामिनी बीज, जो मूलाधार में स्थित त्रिपुर सुन्दरी का रूप है । इसमें भी तीन रेखाएँ हैं । अस्तकस्थ सहस्रार कमल में जो मूदम चकित है, उसी को कामकला कहा जाता है । मूलाधार वाला त्रिकोण उसी का स्थूल रूप है । आम्बतर जप का सदस्य यही कामिनी है इसी को तेजो रूप जप कहा जाता है । बाह्य जप देवता को लक्ष्य करके किया जाता है, जिसमें साधक को जप का फल प्राप्त होता रहे । मनुष्य का बाह्य तथा आम्बतर रूप इसी त्रिविध चकित के संकुचित रूप है । ज्ञान मनुष्य में रहती है, उसी को लक्ष्य करके पूजा की जाती है, जिससे दोनों में तादात्म्य हो जाता है ।

श्री तत्त्वाण्य मे आया है कि जो दिव्य आत्मा सामरस्य के रूप में उनकी पूजा करने है वे अपार संसार सागर के दुःखों से छूट जाते हैं। सामरस्य का साधारण अर्थ स्त्री और पुरुष के परस्पर सम्बन्ध से होने वाला गुण है—

स्त्री पुं—योगात् यत्-सौख्यं तत् सामरस्यम् किन्तु तंत्र-साधना में इसका यह अर्थ नहीं है। वह सामरस्य का स्थूल रूप है और यहाँ सूक्ष्म रूप लिया जाता है। यहाँ इसका अर्थ है जीवात्मा और परमात्मा का मिलन। इसी को प्रकट करने के लिए प्रतीक के रूप में यौन सम्बन्ध का वर्णन किया जाता है। उपनिषद् तथा अन्य सभी साधनाओं में इस प्रकार के रूपक मिलते हैं। आध्यात्मिक मिलन को शारीरिक मिलन के रूप में प्रकट किया जाता है। जब परा बिन्दु तीन बिन्दुओं में विभक्त होने लगता है तो एक प्रकार का अव्यक्त शब्द होता है :—

भिद्यमानात् पराद् बिन्दो रव्यपतात्मा रवोऽभवत् ।

छारदा *I

उसी को शब्द कहा जाता है जो बाह्य शब्द तथा अर्थ एवं मंत्रों का मूल है। यह कारण शब्द अव्यक्तात्मा, अखण्ड, नाद मात्र तथा नाद बिन्दुमय होता है, -उसमें वर्णादि का भेद नहीं होता। वास्तव में देखा जाय तो शब्द ब्रह्म का अर्थ है अखण्डचेतना, जो सभी प्राणियों में विद्यमान है—

चतन्यं सर्वभूतानां शब्द बहोति मे मतिः ।

सम्मोहन तन्त्र (CLs VIII) में आया है कि उस पक्षी का एक पंख 'हम्' है और दूसरा 'सः'। दोनों पंख टूट जाने पर तारा को कामकला कहा जाता है। वहाँ जीव को हंस बताया गया है और कहा गया है कि तारा का साधक कादि और हादि दोनों मतों का स्वामी होता है। हंस-तारामहाविद्या योग की सर्वोच्च अधिष्ठात्री मानी जाती है, कादिमत में वह काली कही जाती है, हादिमत में श्रीसुन्दरी और क-हादि मत में हंस।

ज्ञानार्णव तन्त्र (XX: 22) में चित्रकुण्ड का वर्णन है। यह मूलपर स्थित है, उसमें हवन किया जाता है। इस कुण्ड की व्याख्या चार आत्माओं के रूप में की गई है—परमात्मा, अन्तरात्मा ज्ञानात्मा और आत्मा। इनका ज्ञान होने पर पुनः म नहीं होता। आत्मा का अर्थ है प्राण जो उच्छवास, निश्वास का रूप में प्रकट होता रहता है। इसी को जीव और हस कहा जाता है। इसकी उपमा घटाकाग से दी जाती है। जब तक घड़ा है, उससे घिरे हुए आकाश का महाकाग से पृथक् व्यवहार होता है। बिन्दु घड़ा फूट जाने पर पृथक् अस्तित्व नहीं रहता। वैयक्तिकप्राण महाप्राण से भिन्न नहीं हैं। महाप्राण ही वैयक्तिक प्राणों को शक्ति प्रदान करता है। ज्ञानात्मा साक्षात् शक्तिरूप है।

यह सबका साक्षी है और सभी अनुभवों में एकाग्र स्थापित करता है। ज्ञानात्मा बुद्धि में प्रतिबिम्बित होता है, साथ ही अपने गुण स्वस्व में स्थिर रहता है जिस प्रकार चन्द्रमा जल में प्रतिबिम्बित होने पर भी जलरूप नहीं होता, अपने स्वतन्त्र रूप में विद्यमान रहता है। उसी प्रकार ज्ञानात्मा भी बुद्धि से स्वतन्त्र है। यह बुद्धि तथा समसे होने वाली समस्त प्रतीतियों एवं अनुभूतियों का अधिष्ठान है। अन्तरात्मा का अर्थ है—रहस्य-मूर्ध्मरूपक आत्मा। यह सवम्यापी है। यह परमात्मा का स्फुरित है जो सभी शरीरों में रहता है। इस हस को योगी ही जान सकते हैं। तारा प्रणव या ओम् इसकी ध्वनि है। नियम और भाग्य उसके दो पक्ष हैं। शिव और शक्ति दो धर हैं। तीन बिन्दु उसकी पंक्ति हैं। यह पक्ष परमहस अर्थात् चिन् शक्ति का उत्कृष्ट रूप है हस या जीवात्मा उसी की अभिव्यक्ति है। जब यह परमहस अपनी छोड़ा करता है तो उसमें आकाश वायु अग्नि आदि पाँच तत्व प्रकट होते हैं। इन सबका मूल कारण चित्त है। यह हस अविचारणी सरोवर में विश्व कमल पर बिहार करता है किन्तु मोहक से लिप्त नहीं होता। जब यह हम निष्प्रपञ्च और सहारणी होता है। तब आत्मा या निजी रूप का

प्रदर्शन करता है। तब पक्षीत्व या हंस भाव समाप्त हो जाता है अं सोऽहम् अर्थात् आत्मभाव प्रकट हो जाता है। ज्ञानार्णव में इसी परमात्मा कहा गया है।

पुरुष ही आत्मा है, वह माया-शक्ति तथा अन्य कञ्चुकों के कार संकुचित हो जाता है। प्रकृति माया तथा अन्य कञ्चुकों की सामूहिक शक्ति है। यहाँ शक्ति का जड़ के रूप में सर्वानुस्यूत परिणाम है, उसी द्वारा शक्ति के रूप में नाम-रूपात्मक जगत् की सृष्टि करती है। चेतना ही पुरुष और प्रकृति के रूप में विभक्त हो जाती है, अर्थात् परा-वितीन विन्दुओं का रूप ले लेती है, इसी को कामकला कहा जाता। श्रीयन्त्र में इसे त्रिकोण द्वारा प्रकट किया जाता है, उस के शिखर में वेन्दव-चक्र और पर विन्दु है। तीन विन्दु क्रमशः शिव, शक्ति और दोनों के मिथुन को प्रकट करते हैं। इस विभाजन से अनेक प्रकार की सृष्टि होती है। मन्त्र-सृष्टि के रूप में पर-शब्द तथा बाह्य शब्द एवं अक्षर प्रकट होते हैं। तत्त्व-सृष्टि में बुद्धि आदि तथा तत्त्वेश-सृष्टि में सृष्टि आदि। सृष्टि-क्रम में सर्वप्रथम चिच्छक्ति है, जहाँ केवल 'अहम्' या मैं अनुभूति होती है, दूसरी अवस्था पुरुष-प्रकृति की है, यहाँ 'अहमिदम्' अनुभूति होती है अर्थात् चेतना अपने-आप को अहम् और इदम् दो रूप में अनुभव करने लगती है। इस अवस्था में चेतना इदम् को अपने भिन्न नहीं मानती। तीसरी अवस्था में चेतना इदम् या जड़-जगत् अपने से भिन्न समझने लगती है। इस अवस्था में विषय की सामान्य प्रतीति होती है। भेदक ज्ञान नहीं होता। चौथी अवस्था में भेदक ज्ञान होने लगता है, इदम् या विषय के रूप में होने वाली सामान्य प्रतीति पृथ्वी आदि विभिन्न तत्वों का आकार ले लेती है और सामान्य शब्द अक्षरों के रूप में परिणत हो जाता है। इसी से वर्ण, पद और वाक्यात्मक मन्त्रों की सृष्टि होती है। प्रकृति के कारण पुरुषों में भी भेद हो जाता है। सः

प्रतीको का ध्यान

प्रतीको की व्याख्या पहले जा चुकी है । प्रत्येक मूर्ति के साथ रहते हैं और उसके विभिन्न गुणों को प्रकट करते हैं । वही मूर्ति के पर प्रतीक का ध्यान किया जाता है । कुछ प्रतीक ऐसे भी हैं जिन्हें ध्यान स्वतन्त्र रूप से किया जाता है । यहाँ उनका निरूपण किया जा रहा है—

विश्व के मूल तत्त्व का ध्यान हस के रूप में भी किया जाता है 'हम्' शिव है और 'स' शक्ति । हम को दोनों का प्रतीक माना जाता है उन्ही का बाह्य रूप समस्त जगत् है—

पुम्प्रहृत्यारमको हसः तवात्मकमिदं जगत् ।

अर्थात् हस पुरुष और प्रकृति रूप है और उसीका विस्तार जगत्

आनन्दलहरी (३१) में आया है—

"तुम्हारे अनाहतपद्म में मैं 'हम्' और 'स' के रूप दिव्य गुणों का ध्यान करता हूँ, जो विराट् के मान-सरोवर में तैर रहा है, और पद्म की मकरन्द का रसास्वाद ले रहा है ।" वेदांत में 'हस' का ही नाम 'सोऽहम्' हो गया है ।

ध्यान की प्रक्रिया

सर्वप्रथम एक विशाल सरोवर का ध्यान कीजिए, जिसमें निर्मल पानी भरा है । पानी में कोई हलचल नहीं है । न कोई तरंग उठ रही है । उसमें एक हस तैर रहा है । जिसके पल क्वेत हैं और चोच लाल । सरोवर तथा हस का मानचित्र स्पष्ट प्रतीत होने लगे तो यह ध्यान का चाहिए कि हमारा हृदय वह सरोवर है और उसमें आत्मा रूपी हस तैर रहा है । उसके दो पल हैं । एक शिव अर्थात् आनन्द है और दूसरा शक्ति अर्थात् क्रिया । उन्ही दो पलों के द्वारा यह जगत् सृजित किया गया है ।

क्रिया रूपी पंख को 'सः' । दोनों के मिलने पर "हंस" हो जाता है, जिसका अर्थ है—पूर्णब्रह्म ।

साधक इसकी उपासना विविध प्रकार से करते हैं । अद्वैत वेदान्त ज्ञान को महत्त्व देता है और यह बताता है कि क्रिया शक्ति का ज्ञान में विलय कर देना चाहिए । अतः "हंसः" का उल्टा "सोऽहम्" हो जाता है ।

शक्ति उपासना करने वाले क्रिया को महत्त्व देते हैं, वहाँ 'हम्' अर्थात् ज्ञान का 'सः' अर्थात् क्रिया में विलय हो जाता है ।

ज्ञानयोगी 'सोऽहम्' की उपासना करते हैं और कर्मयोगी 'हंसः' की । परमतत्त्व में पहुँचने पर दोनों एक हो जाते हैं । ज्ञान और क्रिया में भेद नहीं रहता । वही परमात्मा का सच्चा रूप है । उसी का प्रतीक हंस है । जो हृदयरूपी सरोवर में तैर रहा है ।

दीपशिखा में दर्पण का ध्यान

मन को एकाग्र करने के लिए यह ध्यान बहुत उपयोगी है । विधि नीचे लिखे अनुसार है:—

अपने सामने एक दर्पण रख लीजिए । दूसरी ओर एक दीपक जला कर ऐसे स्थान पर रख दीजिए जिससे प्रतिबिम्ब दर्पण के मध्य भाग में पड़ता रहे । इसी प्रतिबिम्ब पर दृष्टि को स्थिर करके बैठ जाइये । मन में केवल ज्योति का चिंतन करना चाहिए । अन्य संकल्प विकल्पों को यथा संभव नहीं उठने देना चाहिए ।

इसके लिए यह भी आवश्यक है बाहर का शब्द न सुनाई पड़े । यथासंभव ऐसे स्थान पर बंठना चाहिए, जहाँ कोलाहल न हो । शब्दों को रोकने के लिए कर्ण मुद्रा का प्रयोग भी किया जाता है, इसके लिए नीचे लिखे अनुसार वत्ती बनाकर कान में रख ली जाती है ।

केसर, इलायची और जायफल समभाग लेकर चूर्ण करके उसे वस्त्र से छानकर रेशमी कपड़े के टुकड़े में रखकर पोटली बना ले, उसे इस

तरह सीए कि कान में लगाया जा सके । हाट पर मोम लगा दे । यह कर्ण मुद्रा कान में लगाकर तब दर्पण में ज्योति के प्रतिबिम्ब की शलाकृति पर दृष्टि स्थिर करे । शुरू में उष्णता के कारण आँखों से गरम पानी आयेगा, उसे आने दें, बन्द न करें । लगभग एक सप्ताह के अन्दर ही पानी का आना बन्द हो जायेगा । पानी से यदि दृष्टि बंद हो जाय तो आँखें पोंछ कर फिर से अभ्यास आरम्भ करें । चित्तवृत्ति को स्थिर करके, बिना पलक मिराए जितनी देर तक अभ्यास किया जा सके उतना ही अधिक लाभ है ।



भावना

नास्तिबुद्धिरयुक्तस्य

न चायुक्तस्य भावना ।

न चाभावयतः शान्तिः

अशान्तस्य कुतः सुखम् ॥

जिम व्यक्ति का मन एकाग्र नहीं होता उसे बुद्धि प्राप्त नहीं होती । मानसिक एकाग्रता के बिना भावना का विकास नहीं होता । भावना के बिना शान्ति प्राप्त नहीं होती और बिना शान्ति के सुख कहाँ ?



भावना-योग

भारतीय साधना में मानसिक वृत्तियों को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है । उपनिषदों में आया है कि विश्व परमात्मा की मानसिक सृष्टि है । इसी प्रकार साधारण मनुष्य भी जैसे विचार तथा विश्वास रखता है, वैसे ही हो जाता है । अपने को दुर्बल समझने वाला दुर्बल हो जाता है और शक्ति की अनुभूति करने वाला शक्तिशाली । यदि वह बाह्य भोगों का चिंतन करता है तो उनके प्रति आसक्ति बढ़ती जाती है । फलस्वरूप आध्यात्मिक रूप को भूलकर भौतिक बन जाता है । इसके विपरीत यदि वह परमात्मा का चिंतन करता है, अपने प्रत्येक व्यवहार तथा वस्तु को उसके चरणों में अर्पित करके सभी को उसके साथ जोड़ देता है तो प्रत्येक वस्तु में दैवी अनुभूति होने लगती है । शक्ति, ज्ञान, और सात्विक

आनन्द की उत्तरोत्तर वृद्धि होती है। गीता में आया है—‘यो घट्टद्ध न एव स अर्थान् व्यक्ति का जैसा विश्वास लेता है, वह वैसा ही बन जाता है। भावना बहुत बड़ा शक्ति है, उसके द्वारा हम अपने शरीर को स्वस्थ एवं यत्नवान बना सकते हैं। प्रत्येक राग को दूर कर सकते हैं। भले बुरे सम्चारों का निर्माण कर सकते हैं।

भावना ही प्रतिभा को विकसित करती है। जब किसी काम को केवल बुद्धि द्वारा किया जाता है और मन साथ नहीं देता तो उसमें आनन्द नहीं आता। फलस्वरूप बुद्धि को शक्ति प्राप्त नहीं होगी और छोटी सी समस्या भी भयकर जान पड़ती है। इसके विपरीत जब मन बुद्धि का साथ देता है तो वह उत्तरोत्तर सूक्ष्म और शक्तिशाली बनती चली जाती है। बड़ी बड़ी समस्याओं को अनायास ही सुलझा देती है। बड़ी वैज्ञानिक में सूक्ष्म निरीक्षण का रूप ले लती है, दार्शनिक में अन्तर्दृष्टि का और कलाकार में प्रतिभा बन जाती है। अन्त में वही क्रिया योग बन कर प्रत्येक काम में सफलता प्रदान करती है।

भावना का अर्थ है वस्तु में विशेष प्रकार के गुण या सत्कार उत्पन्न करना। यह शब्द सत्कृति की ‘भू’ धातु से बना है जिसका अर्थ है ‘होना’। ‘भवति’ का अर्थ है ‘होना’ है। उसमें प्रेरणादायक प्रत्यय लगाने पर भावयति’ हो जाता है जिसका अर्थ है ‘बनाना’ या ‘ढालना’। ‘भावना’ शब्द इसी से बना है। आयुर्वेद में जड़ीबूटी की भावना की जाती है। इसके लिए उने त्रिफला आदि विनेष द्रव्यों में दारुधार पकाया जाता है फलस्वरूप उनके गुण औरविषि न आ आने हैं। इसी प्रकार व्यक्ति अपने मन को जिन विचारों के द्वारा भावित करता है अर्थात् उनका बार बार चिन्तन करता है वे उसमें आ जाते हैं।

जब मन और बुद्धि परस्पर सघर्ष छोड़ कर एक ही दिशा को ओर झुक होने लगते हैं, भगवद्गीता में इसी को भावना कहा गया है। वहाँ जो हितकारी है उसी में सुख को अनुभूति होने लगती है। इसी को शक्तिशाली व्यक्तित्व कहा जाता है।

हम जिस कार्य को बुरा समझते हैं फिर भी यदि मन उस ओर जा रहा है तो उसमें बुराई का वास्त्वार चितन करना चाहिए। कुछ देर तक संघर्ष चलेगा। धीरे-धीरे मन का प्रतिरोध घटता जायेगा और वह बुद्धि की बात मानने लगेगा। अभ्यास बढ़ जाने पर ऐसी स्थिति आ जायेगी कि मन बुद्धि का अपने आप साथ देने लगे। बुद्धि जिस बात को अच्छा कहे, मन उसी में सुख का अनुभव करने लगे।

साधारण व्यक्ति में ज्ञान और सुख में विरोध रहता है। प्रायः हम जिन बातों को जीवन विकास के लिए उपयोगी मानते हैं, उनसे मनोरंजन नहीं होता। उसके लिए अन्य साधनों को अपनाते हैं। किंतु जब उच्च भूमिका पर पहुँच जाते हैं तो विकास के साधन ही मनोरंजन के साधन बन जाते हैं। दोनों में एकमूर्तता आ जाती है। सुख और विकास दोनों का एक ही लक्ष्य हो जाता है। इन दोनों में जितना संघर्ष है, दोनों की दिशाएँ जितनी भिन्न हैं व्यक्ति को उतना ही दुर्बल कहा जाएगा। ध्यान द्वारा हम इनको एक ही लक्ष्य की ओर प्रेरित करने का अभ्यास करते हैं। इनमें ज्यों-ज्यों एकसूत्रता आती है, व्यक्तित्व-शक्तिकाली बनता जाता है।

प्रस्तुत अध्याय में कुछ ऐसी भावनाएँ की जायेंगी जिनका पाठ एवं चितन करने से मानसिक शक्ति एवं स्वास्थ्य की वृद्धि होती है।

ब्रह्म-विहार

चित्त को निर्मल बनाने के लिए नीचे लिखा ध्यान कीजिए—

‘सत्त्वेषु मंत्री गुरिषु प्रमोदम्

विलण्डेषु जीवेषु कृपापरत्वम्।

माध्यस्थभावं विपरीतवृत्ती

सदासमात्मा विदधातु देव ॥’

भगवन् !

संसार में जितने प्राणी हैं

सबके लिए

सब मर मित्र है
 चाहता है
 सब सुखी रहें
 सबकी उत्तरोत्तर उन्नति हो
 और सबकी धाराएँ पूरी हो
 जो दुखी हैं
 उन्हें देखकर मेरा हृदय
 बरपा से भर जाय
 जहाँ तक बन सके
 उनकी सेवा करूँ
 उनकी पीड़ा को
 अपनी पीड़ा समझूँ
 उसे दूर करके
 मन ही मन
 आनन्द का अनुभव करूँ ।

+

+

जो
 गुणी हैं
 विद्या, चरित्र, त्याग आदि में बढ़े हुये हैं
 अथवा
 धन-सम्पत्ति, वद, अधिकार
 या प्रतिष्ठा की दृष्टि से
 ऊँचे हैं
 अथवा
 मुझसे अधिक सुखी हैं
 उन्हें देखकर

मन में समन्तता हो
 ईर्ष्या न हो ।
 जो
 मन्त्रों द्वेष करने ?
 मुझे तानि पट्टवाना चाहो ?
 उनसे प्रेम भी
 किसी प्रकार की दुर्भावना
 उत्पन्न न हो
 परमात्मा से
 यही प्रार्थना करूँ कि
 उनका मन्त्राण हो
 उन्हें सद्बुद्धि प्राप्त हो ।

निजी व्यक्तित्व में परमात्मा की अनुभूति

हे परमेश्वर,
 हे प्राणों के प्राण,
 मैं अपने शरीर को सदा पवित्र रखूँगा
 क्योंकि
 यह अनुभव कर रहा हूँ कि
 मेरा प्रत्येक अंग तुम्हारे
 पावन स्पर्श से अनुप्राणित हो रहा है ।
 मैं असत्य विचारों को
 अपने मन से दूर रखूँगा
 क्योंकि यह अनुभव कर रहा हूँ
 कि तुम ही वह सत्य हो
 जिसने मेरी बुद्धि में विवेक का प्रदीप
 प्रज्वलित किया

म पृथा और होव को हृदय मे दूर रनूँगा
 और उगसे प्रेम की मृगध भरना रहूँगा
 करोहि यह अनुभव कर रहा हूँ
 कि मरा अमरत्व लुप्तहाग
 पवित्र घटिर है
 मरा इग जान के बिये प्रयत्नगाम रहूँगा कि
 आने प्रायेच कार्य मे
 लुप्त प्रकट कर गनूँ ।
 करोहि यह अनुभव कर रहा हूँ कि
 मरा गारी शक्ति लुप्तहारी हो दो हुई है ।

मुस्कान ✓

प्रभो !
 जब
 जीवन की हृदयानी मूल जाय,
 पक्षियों का कलरव बंद हो जाय,
 मूल मङ्गल पर
 प्रहण की कामी छाया घनीभूत हो जाय,
 परते हुए मित्र तथा आरमीय मुझे बटका जीवन मार्ग पर
 अवेला छोड़कर चल जाय,
 ब्रह्माण्ड को मारा विपत्तियाँ बरतने वाला हूँ,
 उग समय
 हे मेरे प्रभो !
 इतनी कृपा करना
 कि,
 मेरे अथरों पर
 मुस्कान की

क्षीण रेखा दौड़ने लगे ।

इतनी ही प्रार्थना है

प्रगो !

यह प्रार्थना नहीं है

कि मुझे

संकटों से बचाते रहो ।

मैं तो इतना ही चाहता हूँ

कि

संकट देखकर मेरे मन में पथराहट न हो ।

यह भी नहीं चाहता

कि

मेरा मन जब दुःखों से पीड़ित हो

तो

तुम आकर सांत्वना दो ।

मैं तो

वह शक्ति प्राप्त करना चाहता हूँ

जिससे

दुःखों पर विजय प्राप्त कर सकूँ ।

मैं

इतना ही मंगाता हूँ

कि

समय पर सहायता न मिले

तो भी

हिम्मत न छोड़ूँ

मेरी शक्ति क्षीण न हो ।

परस्पर व्यवहार में नुकसान उठाना पड़े

लोग मुझे लूट ले जायें

तो भी

हिम्मत न छोड़ूँ

मेरी शक्ति क्षीण न हो

मैं तो

इतना ही चाहता हूँ

उस समय

‘अब क्या करूँ, तबाह होगया’

इस प्रकार

हिम्मत हारकर रोने न सगूँ ।

×

×

विनाश के प्रवाह में फस जाऊँ

तो

हे प्रभो !

दीन होकर

यह न पुकारूँगा

मुझे बचालो,

मेरी रक्षा करा ।-

उस समय के लिये इतना ही माँगता हूँ

कि

प्रवाह को तीरकर पार करने का बाहुबल बना रहे ।

मुझ पर जो बोझ है ।

उसे

हल्का करने की प्रार्थना नहीं करूँगा ।

मैं तो

यही
 माँगता हूँ
 जितना चोभ आये
 उसे उठाने की
 मुझ में क्षमता हो ।
 चाहता हूँ
 मुख के समय
 गर्वोन्मत्त न होकर
 नम्रता पूर्वक
 तुम्हें पहचान सकूँ ।
 और जब
 दुःख की रात आए,
 चारों ओर अधेरा छा जाए,
 पैरों के नीचे से
 धरती खिसक ने लगे ।
 उस समय भी
 तुम्हारे विषय में,
 तुम्हारी शक्ति के विषय में,
 तथा
 तुम्हारी अपार कृपा के विषय में,
 मन में
 संदेह न हो ।
 प्रभो !
 मैं इतना ही माँगता हूँ ।
 मेरी इतनी ही प्रार्थना है ।

तेरी याद

माँ,

मैं तेरा बालक हूँ ।

तरी याद में पला हुआ छाटा सा शिशु ।

मेरे शरीर पर जो धूल पड़ी है ।

उस बुद्धार के और अपनी छाती से बिपरा लें ।

म गन्वा हूँ

मिट्टी में सना हूँ

फिर भी तेरा हूँ, दूर मत हटा ।

सारा दिन खेलता रहा

रान पढ़ने पर पर लौटा हूँ

साथी

अकेला छोड़कर चले गए ।

पैरो में कितने काटे चुमे,

इस दुर्बल शरीर पर

कितने कठोर प्रहार हुए,

कितनी बार

जमीन पर गिरा

बुनियाँ,

कुचलती हुई चली गई ।

माँ,

मेरी ओर

उसने मुड़कर भी नहीं देखा—

किसी ने भी नहीं ।

मैं अकेला पड़ा रहा,

रान का अंधेरा बकुना चला गया ।

उस समय तेरी याद आई,
और आँखों में आँसू भरकर
तुझे पुकारा

माँ की गोद

माँ,
करुणामयी माँ !
द्वार खोलो
मैं अंधेरे में भटक रहा हूँ
भय से छाती कांप रही है
मैंने कितनी बार
तुझे जोर से पुकारा
फिर भी
हे दयामयी माँ
तुमने द्वार न खोले ।
मेरे साथ कैसा
व्यवहार कर रही हो !
मुझे बाहर छोड़कर
तुम कमरे में सो रही हो ।
चिल्लाते चिल्लाते
गला सूख गया
माँ, ओ माँ !
मैं खेल में पागल हो गया था ।
क्या इसीलिए तुम नाराज़ हो !
प्यारी माँ,
मेरी ओर
एक बार देख तो सही

अब कभी खेलने नहीं जाऊँगा ।' ८१

माँ को छोड़कर कौन है

जो बालक की सुष ने ?

मानवता

जिसदिन

सौंदर्य की रेखा देखकर,

बहु

कितनी ही क्षीण बसो न हो,

तुम्हारा हृदय झकृत नहीं हो उठता,

उस दिन

समझ लो

तुम्हारे जीवन की कला

समाप्त हो गई ।

जिस दिन

बड़ से बड़ा पाव होने पर भी

तुम

दिन खोलकर

हँस नहीं सकने

उस दिन

समझ लो

तुम्हारी जवानी

समाप्त हो गई ।

जिस दिन

छोटे से छोटे अन्याय पर भी

तुम्हारी आत्मा

फुंफकार नहीं उठती
 उस दिन
 समझ लो
 तुम्हारी मानवता
 मर गयी है ।
 कवि, विद्वान और कलाकार होना
 बड़ी बात नहीं है
 किंतु
 मानवता बड़ी बात है ।

—जलकम

मृत्यु और अमरता

मृत्यु का स्थान दो अक्षर हैं । और अमरता का तीन अक्षर । 'म' (मेरा) मृत्यु का पद है और 'नमम' (मेरा नहीं) अमरता का पद है । व्यक्ति बाह्य वस्तुओं को अपनी मानता है, उनके प्रति आसक्ति रखता वह प्रति क्षण मरता रहता है । तुच्छ वस्तु के नष्ट होने पर भी उसे दुःख होता है । इसी का नाम मृत्यु है । दूसरी ओर जिस व्यक्ति का मम समाप्त हो गया है वह बड़ी से बड़ी हानि होने पर भी दुःखी नहीं हो कोई कष्ट उसे विचलित नहीं कर सकता । वह सदा अमर है ।

सत्य की परिभाषा का अर्थ है उसे मार डालना । यदि हवा परिभाषा करने के लिए उसे पकड़ले और उसकी गति को रोक दें, तो हवा न रहेगी ।

जीवन का रस

यदि तुम
 जीना चाहते हो,
 परिपूर्ण एवं परिपक्व जीवन का
 रसास्वाद लेना चाहते हो।
 उस परम भाग्य को प्राप्त करना चाहते हो
 जिसके लिए,
 राजा और ग़क,
 योगी और भोगी,
 सभी तरसते हैं,
 तो,
 शक्तिशाली बनो ?
 अपने प्रत्येक कार्य को
 दृढ़ता से माथ करो ?
 चारों ओर जीवन का प्रसार करो !
 याद रखो,
 यदि तुम
 विषवासघात, मिथ्याश्रयण, स्वप्नप्रसंग
 या कपट करते हो,
 तो
 अपने आर का
 हीन बनाते हो।
 दुर्बल बनाते हो,
 दूसरों के सामने,
 अपने का
 तुच्छ बनाते हो ।

X X X

माई ?

रुच्छा हो, तो उस पथ पर चलो
 किंतु
 मानवता तुम्हें
 तुच्छ, घृणास्पद और दरिद्र मानेगी
 और,
 यह समझेगी
 कि

तुम्हारे पास बल नहीं है ।
 वह तुम्हें
 दया का पात्र
 समझेगी
 दयनीय के समान वर्ताव करेगी ।
 तुम
 अपनी शक्तियों को
 स्वयं कुंठित करते हो
 समाज को दोष मत दो ।

× × ×

शक्ति का संचय करो ?
 यदि
 तुम
 जानते हो
 कि
 दुनिया में
 विषमता फैली हुई है
 यदि
 अनुभव करते हो

कि

विज्ञान में असत्य का सम्मिश्रण हो रहा है ।

एक वग दूसरे वग पर

अत्याचार कर रहा है

तो

क्रांति करो,

अन्याय विषमता असत्य और उत्पीड़न का

अन्त कर दो ।

×

×

×

सघप करा ।

सघप ही जीवन है,

बहु जितना कठोर होगा

जीवन में

उतना ही रस मिलेगा ।

इसका अर्थ होगा तुम जिए हो ।

इस प्रकार के जीवन की

कुछ थडियाँ

सबे-सबे निठल्ले वर्षों से

कहीं अष्ट हैं ।

ध्यामोह

प्रदीप क्यों बुझ गया ?

मैंने हवा से बचाने के लिए

उसे अपनी चट्ट से ढक लिया

इसीलिए वह बुझ गया ?

फूल क्यों मुरझा गया ?

मोह में वगीभूत हो मैंने उसे तोड़ लिया

और अपनी छाती में चिपका लिया

इसी कारण फूल मुरझा गया ?



महाकवि रवीन्द्र कृत

गीताञ्जली

गीताञ्जली

महाकवि रवीन्द्र ने अपनी गीताञ्जली में जो भाव चित्रित किये हैं वे अत्यन्त पार्थिक तथा हृदय-स्पर्शी हैं । उनसे परमारमा के साथ सम्बन्ध जोड़ने की प्रेरणा मिलती है । अगले पृष्ठों में उनका हिन्दी अनुवाद प्रस्तुत किया जायेगा ।

प्रार्थना

भगवन् !

एक क्षण

मुझे अपने पास बैठने दो ।

घृष्टता क्षमा करो

अन्य सभी कार्य

उसके पश्चात्

कर लूँगा

तुमसे

दूर होते ही

हृदय

अशांत हो जाता है

उत्तरदायित्व

भार बन जाता है

प्रत्येक कार्य में

थकावट आने लगती है

आज

मेरे आंगन में

वसंत आया है

नूतन उच्छ्वास

और

प्रेरणा लेकर

फूल मुस्करा कर

भ्रमर गुंजन कर रहे हैं
चाहता हूँ
मीन होकर
तुम्हारे सम्मुख बैठ जाऊँ
और
इन नीरव घड़ियाँ मैं
तुम्हारा गीत गाऊँ

जो बालक
रेशमी वस्त्र
बहुमूल्य आभूषण
तथा
मोतियों की माला पहनता है
जाने राजकुमार होने का
अभिमान करता है
वह खेल का
आनंद नहीं ले सकता
प्रत्येक हनषन में
उसे
रेशमूषा का ध्यान
रहता है
मय होता है
कहीं
मिट्टी न लग जाय

नहीं लेने देता
वह अपने को
दुनिया से अलग रखता है
घरती पर पैर रखने में, संकोच करता है
यदि हम
स्वास्थ्यप्रद क्रीड़ा से
अलग रहते हैं
विश्व के इस मेले का
आनंद नहीं ले पाते
तो
शोभा का यह बंधन
वरदान नहीं
अभिशाप है ।

मूर्ख !
तू
अपने ही कंधों पर
चढ़ने का प्रयत्न कर रहा है ?
भिखमंगे
अपने ही द्वार पर
भीख माँग रहा है
यह तेरा पागलपन है
समस्त उत्तरदायित्व
उन हाथों में

सौंपदे
 जो सबका बोझ
 उठा रहे है
 और
 निश्चित हा जा
 पीये मुडकर क्या देखता है ?
 पश्चात्ताप क्यों कर रहा है ?
 वह अपने आसोक
 द्वारा
 प्रदीप
 प्रज्वलित करता है,
 किंतु
 तेरी इच्छाएं
 उसे जुझा देती हैं
 यह ठीक नहीं है
 उसके
 पवित्र उपहार को
 अपवित्र हाथों से
 ग्रहण मत कर
 पुनोत प्रेम
 जो दे
 उसे स्वीकार कर ले

भगवन्
 यात्रा बहुत लम्बी है

अनादि काल से चल रहा हूँ
 किन्तु कहीं अन्त ही नहीं,
 प्रथम किरण के रथ पर बैठकर
 यात्रा प्रारम्भ की
 टेढ़े-मेढ़े रास्तों पर घूमता रहा
 ग्रहों तथा नक्षत्रों पर
 पदचिन्ह बनाए
 किन्तु तुम्हारे पथ से
 दूर ही रहा
 तुम्हारे सीधे-सादे स्वर में
 स्वर न मिला सका
 यह पाठ अभी तक नहीं सीख पाया ।
 पथ-भ्रष्ट मुसाफिर असंख्य द्वारों पर
 भटके बिना
 अपने द्वार पर नहीं पहुँचता
 वेदी की परिक्रमाएँ किए बिना
 भगवान् के दर्शन नहीं होते
 आँखें जब तक इधर-उधर भटक कर
 थक नहीं जाती
 तुम नहीं दिखाई देते
 अन्त में जब
 'तुम कहाँ हो' यही प्रश्न क्रंदन बन जाता है
 आँसू फूटकर
 असंख्य स्रोतों में बहने लगते हैं
 तो
 उम समय वे ही उत्तर बन जाते हैं

चारों ओर से, गुनाई पड़ता है
'मैं यहाँ हूँ, 'मैं यहाँ हूँ' ।

तुम्हारा इन्कार

प्रभो ।

मेरी इच्छाओं का

बड़ी अन्त मही

बिन्दु

तुम्हारा इन्कार

मुझे पतन से

बचा रहा है

तुम्हारी कृपा

मेरे

क्षण-क्षण पर अंकित है

धीरे धीरे

मैं

वन बहुमूल्य उपहारों के

योग्य वन रहा हूँ

जि हें तुम बिना मणि ही

दे रहे हो

मह आकाश और प्रकाश

शरीर, प्राण और बुद्धि

तुम्हारे ही वरदान है

तुम मुझे अमर्यादित अभिलाषाओं के

भय से

बचा रहे हो

जब कामनाएं घेर लेती हैं
चिंता में डूब जाता हूँ
कभी राह छोड़कर दीड़ने लगता हूँ
उन गगन तुम
कठोर होकर छिप जाते हो
तुम

इन इन्कारों के द्वारा मुझे
दुर्बल तथा अस्पष्ट इच्छाओं के
ध्यामोह में बचाकर
अपने ग्रहण करने योग्य बना रहे हो

विश्राम

प्रभो !

तुमने अपने
इस मेले में
सम्मिलित होने के लिए
निमंत्रण दिया
आँखें देखने लगी
और
कान सुनने लगे
इस उपकार के लिये कृतज्ञ हूँ
तुम्हारा धन्यवाद करता हूँ
इस समारोह में
यीणा बजाना
मेरा कर्तव्य था
और मैंने

उसे

अपनी योग्यतानुसार बजाया

अब पूछना है

क्या मे अन्दर आजाऊँ ?

और

मौन हो कर तुम्हें प्रणाम करूँ ।

अवसर की प्रतीक्षा

भगवन् ।

अपने को अर्पित करना चाहता हूँ

हृदय में उस किरण की प्रतीक्षा करता रहा

और देर हो गई

बहुत से अपराध कर बैठे

वे मुझे फाँसने के लिए

नियम और उपनियमों का जाल

सेकर आये

किन्तु

मैं दूर हटता गया

मैं तो अपने को अर्पित करने के लिए

उस किरण की

प्रतीक्षा कर रहा हूँ

सोग मुझे बदनाम करते हैं

बहने हैं 'मैं बेगुण हूँ'

वे टीका भी बढ़ते हैं

नि तदेह मैं दोषी हूँ

आमार उठ गया

व्यथता और भागदौड़ समाप्त हो गयी
जो चुनाने आये थे, नाराज होकर
नीट गए

किंतु
मैं
जरणों में अरिन होने के लिए
अब भी
इस धुंधली किरण का
इंतजार कर रहा हूँ ।

बादन उमड़ आये
अंधेरा बढ़ रहा है
फिर भी
माँ
तुमने किवाड़
चंदकर रने हैं
पता नहीं क्यों ?
अकेला बाहर खड़ा हूँ
दिन की व्यस्त घड़ियों में
भीड़ के साथ
दौड़ता रहा
किंतु इस सूनेपन में
एकमात्र
तेरा ही सहारा है
यदि तू नहीं बुलाएगी
तो यता
इन अंधेरी घड़ियों में

भकेला

कैसे बिनाउ गा ?

दूर तक दृष्टि फैलाता है

किन्तु

अधकार ही अ धकार

दिखाई देता है

अन्ध क अकारो से हृदय काँप रहा है

मौन प्रतीक्षा

अनवन् !

यदि तुम

नहीं बोलते

तुम्हारा मौन

हृदय में भर सूँगा ।

मध्य निशा में

तारों के समान

मौन और गान

जानें

तुम्हारा प्रतीक्षा के

अमरनी रहेंगी

ममन

स्वागत के लिए

झुका रहेगा ।

निम्नदेह

प्रमाण आगवा

अपेरा दूर

और

तुम्हारी ध्वनि
नीरव गगन को
चीरती हुई
स्वर्णिम निर्भरों में
मुखरित हो उठेगी ।

सुप्त विहंगम
जागेंगे
और प्रत्येक नीड़ में
तुम्हारा कलरव
मुनाई
पड़ेगा
पुष्पों, फलों और वनस्पतियों में
तुम्हारा संगीत
प्रतिध्वनित हो उठेगा।

अब
प्रतीक्षा नहीं करूँगा,
नौका
प्रवाह में उतार रहा हूँ
तट पर
बैठे-बैठे
लम्बी उदास घड़ियाँ बीत
और
मैं आलस में पड़ा रहा ।
वसंत आया
फूल खिले

और

चला गया

अब

फूल भुरभा गए हैं

सुगंध समाप्त हो गई

मैं

उन्हीं को लेकर

तुम्हारी पूजा करने आया हूँ

समुद्र में तरंगों

उठ रहा है

सूखे पत्ते

लडखड़ा रहे हैं

दिशाएँ भूलो है

उस तट पर

मधुर संगीत उठ रहा है

उसकी स्वरलहरी

मुझ में

प्राणों का संचार कर रही है

समीर का एक झींका उत्सव लेकर

आया है

और अपने कोमल हाथों से

मुझे

जगा रहा है

तुम आ रहे हो

मित्र !

क्या तुम

इस क्षुब्ध रात्रि में
मिलन-यात्रा पर निकले हो ?

आकाश
निराशा से भरा है
मुझे
नींद नहीं आई
बार-बार उठता हूँ
और द्वार खोलता हूँ
चारों ओर दृष्टि डालता हूँ

किंतु
कुछ नहीं दिखाई देता
पता नहीं
पगडंडी किधर है ?

फिर भी

मन कहता है
तुम आ रहे हो

दुःख और निराशा की अँधेरी गलियाँ
नदी नाले

अरण्य

और

पर्वत

पार करते हुए

तुम आ रहे हो ।

दिन समाप्त हो गया

पक्षियों ने कोलाहल बंद कर

समीर थक गया

भगवन् ।

मैं भी विधाम चाहता हूँ

मुझ पर

अंधकार की काली चादर डक दो ।

रात आ गई

चारों ओर अंधेरा छा गया

मृष्टि पर

निद्रा का साम्राज्य हो गया

तुमने बरुणाद्र होकर

अपने कोमल हाथों से

कमल की पल्लवियाँ

बद कर दी ।

भगवन ।

मैं भी थक गया हूँ

और

विधाम चाहता हूँ ।

भगवन् ।

थक गया हूँ

मज्जिम नहीं मिली

पायेय समाप्त हो गया

शक्ति शीघ्र हो गई

और

पतवार टूट गई

किन्तु

मज्जिम नहीं मिली ।

जिस प्रकार
निशा
कुमुद को
नवजीवन प्रदान करती है
उसी प्रकार
मुझे नवजीवन दो
यह संकोच
और दारिद्र्य
दूर कर दो ।

भगवन् !
थक गया हूँ
विश्राम चाहता हूँ
मेरे
संघर्ष और द्वंद्वों को समाप्त
और
प्रशांत निशा मे
सुख पूर्वक
सोने दो
अलसाई अंतरात्मा
विश्राम चाहती है
उसे अपने स्वागत के लिए
विवश मत करो
जब दिन थक जाता है
उसकी अलसाई आंखों पर
चुम

निशा की चादर ढक देने हो
 अरुणोदय होने पर
 जब वे
 पुनः खुलती हैं
 तो वे ही
 उल्लास और ज्योति से
 चमकने लगती हैं

मैं सोया रहा

वे, आए
 और पास बैठ गए
 किंतु
 मैं नहीं जगा
 कितना अभाया हूँ !
 वे नीरव निशा में आए
 हाथों में भुरसी और
 अघरों पर मृदु मुस्कान लेकर
 उनका संगीत
 स्वप्नों में भरा
 किंतु
 मैं न जगा,
 इसी प्रकार
 अनेक
 रातें बीत गईं
 निद्रा में उनके कोमल निश्वाश
 मेरा स्पर्श करते रहे
 किंतु

वे
नहीं
दिगार्ड दिए ।

प्रकाश को खोज

प्रकाश
कहाँ है प्रकाश ?
तुम
प्रकाश गाँज रहे हो
किन्तु
बाह्य बाहर नहीं ।
इच्छाओं की बत्ती बनाकर
अतर्दीप प्रज्वलित करो
मेरे हृदय !
तुम
प्रदीप बने
किन्तु ज्योति प्रज्वलित न
इससे तो
मृत्यु अच्छी
विपत्तियाँ
तेरा द्वार
खटखटा रहों हैं
वे सन्देश लेकर
आई हैं
कि परमपिता परमात्मा
जाग रहा है
और

तुम्हें पुकार रहा है
 इस
 अंधेरी रात में
 तुम्हारी
 परीक्षा लेना चाहता है
 आकाश
 काले बादलों में घिरा है
 वर्षा
 रुकती ही नहीं
 कोई
 हृदय को
 भाँदोलित कर रहा है
 पता नहीं
 क्यों ?
 एक क्षण के लिए
 बिजली चमकती है
 और
 झपटा झा जाता है
 चेतना पर
 आवरण
 पड़ जाता है
 उसी समय
 निशा का करुण संगीत
 गुनाई पड़ता है
 हृदय वहाँ पहुँचने के लिए
 पथ खोजने लगता है ।

दशाङ्क ?

कहाँ है दशाङ्क ?

इसप्राची की लगी घनाक्षर

उसे स्वयं प्रशस्ति करना शाय

बादल गरज रहे है

रवन दुःख की भीमता दूधा बर रहा है

राज छजन के समान जानी है

तीनन-दीन के प्रेम की प्रयोग

प्रशस्तिन करे

और इन धमिरी

पटिघोषों का शक्त कर दे।

प्रभो !

बंघन पीछा दे रहे है,

फिर जो

जब उगड़े लोहना पाहना है

तो मन में

संकीर्ण होने लगता है

पराधीनता में व्याकुल है

किन्तु

मुक्ति की आशा

दुःसाहस जान पड़ती है

मन में

एक विद्वेषण है कि

तुम

तुम्हें पृकार रहा है
 इस
 अंधेरी रात में
 तुम्हारी
 परीक्षा सेना चाहता है
 आकाश
 काले बादलों से घिरा है
 वर्षा
 सकती ही नहीं
 कोई
 हृदय को
 माँदोलित कर रहा है
 पता नहीं
 क्यों ?
 एक क्षण के लिए
 बिजली चमकती है
 और
 अंधेरा छा जाता है
 चेतना पर
 आवरण
 पड़ जाता है
 उसी समय
 निशा का कण्ठ सगीत
 सुनाई पड़ता है
 हृदय वहाँ पहुँचने के लिए
 पथ सोजने लगता है ।

फिर भी

दीवारें ऊंची करता जा रहा हूँ

वे

ज्यों-ज्यों

ऊपर उठ रही है

प्रकाश हट रहा है

और

अंधेरा बढ़ रहा है

मुझे

फिर भी

ऊंची दीवारों का

गर्व हो रहा है ।

एक के पश्चात् दूसरा

लेप चढ़ रहा है

सोचता हूँ

कहीं छिद्र न रह जाय

कितु

दीवारों की

जितनी चिंता करता हूँ

अपने से

दूर हट रहा हूँ

भगवन् !

तुमसे

मिलने के लिए

और

मेरे परम मित्र हा

फिर भी

अम मे रहा हूँ

हृदय पर

मोह और मृत्यु का

आवर्ण छाया है

छुटकारा चाहता हूँ

किन्तु

स्वयं विपत्ति हुआ हूँ

मार

अमत्ता है

असफलताएँ बढ़ रही हैं

अपने कृत्यों का स्मरण करता हूँ

तो लज्जा आती है

उद्धार के लिए

प्रार्थना करता हूँ

तो, भय होता है

कहीं अस्वीकृत न हो जाये ।

॥ - ११७

। बीबारे

मैंने

अपना नाम रखा

परिधि बनाई

और

कारागार मे

फँस गया ।

तो रहा हूँ

तुम्हारे पास आने में
मुझे लज्जा आती है

ग्रहंकार

“बन्दी

तुझे बंधन में किसने डाला ?”

“स्वामी ने”, बन्दी ने उत्तर दिया ।

सोचा था

शक्ति और संपत्ति की

इस प्रतिस्पर्धा में

सबको परास्त कर दूंगा

इसके लिए

स्वामी का धन

अपने कोष में रख लिया

जब नींद आने लगी

तो स्वामी की शय्या पर

सो गया

जगा तो

अपने को

अपने ही कारागृह में

बन्दी पाया”

“बन्दी !

यह कठोर श्रृंखला

किसने तैयार की ?”

मैंने ही, “बन्दी ने उत्तर दिया ।

“मैंने ही इसे मन लगा कर

अकला

मंदिर के पथ पर

चल पड़ा

किन्तु

वह धीन है

जो इन नीरव अधिकार में

मेरे पीछे-पीछे

चल रहा है

उसमें अलग होना चाहता हूँ

एक ओर हटता हूँ

किन्तु छुटकारा नहीं मिलता

उसके

सहकारपूर्ण मारी कदम

जब जमीन पर पड़ते हैं

तो धूल उड़ती है

प्रत्येक शब्द द्वारा

नम्रस्वरों में

हृदय प्रकट करना चाहता हूँ

किन्तु

उसका कोलाहल

अंतर ध्वनि को दबा देता है

भगवत

वह

मेरी ही झुड़ जीवात्मा है

उसे सज्जा नहीं आती

तुम्हारे पास आने मे
मुझे लज्जा आती है

अहंकार

“बन्दी

तुझे बधन मे किसने डाला ?”

“स्वामी ने”, बन्दी ने उत्तर दिया ।

सोचा था

शक्ति और संपत्ति की

इस प्रतिस्पर्धा में

सबको परास्त कर दूँगा

इसके लिए

स्वामी का धन

अपने कोष में रख लिया

जब नींद आने लगी

तो स्वामी की शय्या पर

सो गया

जगा तो

अपने को

अपने ही कारागृह मे

बन्दी पाया”

“बन्दी !

यह कठोर श्रृंखला

किसने तैयार की ?”

मैंने ही, “बन्दी ने उत्तर दिया ।

“मैंने ही इसे मन लगा कर घड़ा

किन्तु तुम्हा प्रेम
 हमारी प्रणाम का है
 ना प्रतिबन्ध नहीं लगाता
 तुम
 जगन् के ध्यान पर
 ध्यानगता प्रदान करने हो
 दिन बीतते जा रहे है
 किन्तु तुम
 नामने नहीं आते
 मैंने तुम्हें कभी नहीं पुकारा
 न कभी प्रार्थना की
 हृदय में भी
 ध्यान नहीं दिया
 फिर भी
 तुम्हारा प्रेम
 मेरे प्रेम की प्रतीक्षा कर रहा

अधिरा होने में पहले
 वे
 मेरे घर पर आए
 और
 कहने लगे
 हमें एक कोने में तनिक सा
 उन्हींने
 यह भी कहा
 हम पूजा में

तुम्हारी सहायता करेंगे

और

भगवान की कृपा का

जो भाग

हमारा होगा

उस लेकर

संतुष्ट हो जाएंगे

मैंने अनुमति दे दी

और वे

एक कोने में

शांत होकर बैठ गए

किंतु

अब रात हुई

और अघेरा छा गया

ताप

उद्दड़ हाकर मन्दिर में घुस गए

और

बेदी पर रख उपहारों की

अपन अपवित्र हाथों से

उठा लिया

समिताया

ह जीवन-सर्वस्व ।

मेरा कण कण

तुम्हारी पूजा में

अर्पित है

मन में एक ही समिताया है

सुख और दुःख
 दाना में
 तटस्थ रहकर
 मुस्करा सऊँ
 शक्ति दो—
 बिना किसी स्वायत्त
 अपना प्रेम
 तुम्हारे शरणों में
 भक्ति कर सऊँ
 शक्ति दो—
 दीन दुखों की उपेक्षा न करूँ
 और
 न उच्छ्वस्त प्रभुता के सामने
 घुटन झुकाऊँ
 शक्ति दो—
 दिनदिन
 तुम्हें बातों पर
 ध्यान न दूँ
 शक्ति दो
 अपना मारा बल
 एक मात्र
 तुम्हारी इच्छा
 पूर्ण करने में लगा हूँ

केवल तुम्हें चाहता हूँ

भगवन् !

मैं तुम्हें

चाहता हूँ,
 केवल तुम्हें
 हृदय इस बात को
 बार-बार दोहरा रहा है
 और सदा दोहराता रहेगा
 तुम्हें छोड़कर
 उत्पन्न होने वाली
 समस्त इच्छाएँ
 मिथ्या और
 निस्तार है
 जिस प्रकार
 निशा को नीरवता में
 प्रकाश के लिए
 मौन प्रार्थना
 छिपी रहती है
 उसी प्रकार
 मेरे सुप्त मन में
 पुकार
 उठ रही है
 मैं तुम्हें चाहता हूँ
 केवल तुम्हें
 प्रबल भक्ता
 चट्टान से
 टकराकर
 शांत हो जाती है
 इसी प्रकार
 मेरा उद्धत मन

तुम्हारे प्रेम से
 टकराता है
 और पुकार उठता है—
 मैं तुम्हें चाहता हूँ,
 केवल तुम्हें

पुकार

भगवन् !
 मेरा मन
 जब
 उत्तप्त होने लगे
 तब तुम
 अपनी करुणा की
 शीतल वर्षा
 प्रारम्भ कर देना
 जब
 जीवन का सौंदर्य
 मुझनि लगे
 तुम
 सगीत बनकर आ जाना
 और
 नव चेतना भर देना
 जब
 व्यथता का तुमुन धोष
 बान
 बहरे कर दे
 तुम्हारी ध्वनि
 न सगाई दे

तब हे मौन के देखता

तुम

अपनी गौरवता और ताति—

मेहर भले माना ।

अब

रात्र हरण

कोले मे

बद हो जाय

हे विष्णु मन्नाट

तब तुम

थल पूरक बिचाह गोलगर

मुझे राजतिलक मार देना ।

अब

कामनाएँ

अज्ञान और मोह का संघमार

बुद्धि को निरोहित करें

तब हे पुनोत !

हे प्रबुद्ध !

तुम

अपना प्रकाश

फँला देना

प्रभो !

हृदय उत्तप्त है

और वर्षा मे

देरी हो रही है
 चारों दिशाएँ सूनी हैं
 वही छोटी सी बदनिय्याँ भी
 नहीं दिखाई देती
 यदि
 तुम्हारी
 यही इच्छा है
 तो सूफान लेकर
 प्रलय घटा भेज दो
 और बिजली की चमक से
 मारा आकाश
 हिला दो ।
 किन्तु
 हे मेरे प्रभो !
 इस क्रूर नीरव
 सत्ताप को
 समेट लो
 निराशा
 हृदय को
 जला रही है
 पिता के क्रुद्ध हो जाने पर
 माँ की
 कदशा
 सजल होकर
 बह आती है
 उसी प्रकार

इस

शून्य गगन में

अपनी करुणा का भेष

उमड़ने दो

मेरा स्वप्न

प्रियतम, तुम कहाँ गये हो ?

अपने को

मृचके पीछे छिपाए हुए

कहाँ गये हो !

वे

तुम्हें सुच्छ गमक कर

एक ओर

धकेलते हुए

आगे बढ़ जाते हैं ।

मैं

कितनी देर से बैठा हूँ

यात्री आए

और

फूल उठाकर

चलते गये

टोकरी खाली हो गई ।

पूर्वान्ह समाप्त हो गया

दोपहर भी बीत गई

शाम ढल गई

और मेरी आँखें

नींद से भारी हो गई ,

घर लौटते हुए पथिक
 मुझे देख कर
 तिरस्कार पूर्ण दृष्टि से
 मुस्कराने लगे
 और मैं
 भित्तिारिन् के समान
 लज्जा से
 मुँह छिपा कर बैठ गया
 वे पूछने लगे
 तुम्हें क्या चाहिए ?
 मैंने बिना उत्तर दिए
 सिर झुका लिया
 उनसे
 कैसे कहूँ
 कि हे मेरे प्रियतम
 मैं तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहा हूँ
 और तुमने आने का
 वचन दिया है ।
 उनसे कैसे कहूँ कि
 मेरे पास
 इस दरिद्रता के अतिरिक्त
 कोई उपहार नहीं है
 फिर भी
 मेरे हृदय के प्रान्तर में
 एक अभिमान छिपा है ।
 धाम पर बँठा

आकाश की ओर

मुँह उठाता हूँ

और

विजली की चमक के समान

तुम्हारे साक्षात्कार का स्वप्न देखता हूँ

लम्बी घड़ियाँ बीत गईं

किंतु

तुम्हारे रथ की ध्वनि

मुनाई नहीं पड़ी

कोलाहल

जयनाद तथा

भड़कीले प्रदर्शनों के साथ

अनेक सवारियाँ निकल गईं

क्या अकेले तुम्हीं

शांत एवं नीरव होकर

पीछे

छिपे रहोगे ?

क्या मैं

प्रतीक्षा में ही रोता रहूँ ?

मौन अभिलाषा मे

हृदय थक गया ।

असंख्या दीपों और

स्वर्णपताकाओं से सुशोभित

रथ आया

तुम उतरे

और लज्जा तथा गर्व से काँपते हुए

घर लौटने हुए पथिक
 मुझे देख कर
 तिरस्कार पूर्ण दृष्टि से
 मुस्कराने लगे
 और मैं
 भिक्षारिण के समान
 लज्जा से
 मुँह धिपा कर बैठ गया
 वे पूछने लगे
 तुम्हें क्या चाहिए ?
 मैंने बिना उत्तर दिए
 सिर झुका लिया
 उनसे
 कैसे कहूँ
 कि हे मेरे प्रियतम
 मैं तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहा हूँ
 और तुमने आने का
 वचन दिया है ।
 उनसे कैसे कहूँ कि
 मेरे पास
 इस दरिद्रता के अतिरिक्त
 कोई उपहार नहीं है
 फिर भी
 मेरे हृदय के प्रान्तर में
 एक अभिमान खिपा है ।
 घाम पर बँठा

सागर की तरंगों के समान अप्रतिहत
 क्या वह घड़ी नहीं आई ?
 क्या कुछ काम बाकी है ?
 देखो,
 तट पर संध्या उतर आई
 धुंधले प्रकाश में
 पक्षी अपने घोंसलों की ओर
 आ रहे हैं
 पता नहीं रस्सी कब टूट जाय
 और संध्या की
 अन्तिम किरण के समान
 यह नाव
 महानिशीथ में विलीन हो जाय

भगवन्
 तुम्हारे आगमन की घड़ी आ गई
 किंतु मैं
 स्वागत के लिए
 तैयार न हो सका
 फिर भी
 तुम
 बिना बुलाए ही
 अपरिचित अतिथि के समान
 हृदय में प्रविष्ट हो गए ।
 हे सम्राट !
 मेरे जीवन के नश्वर क्षणों को

तुमने
 अपनी मुद्रा लगाकर
 शाश्वत बना दिया
 आज
 जब उस बार
 ध्यान जाता है
 तुम्हारे उन संकेतो को हूँझता हूँ
 तो
 अतीत-मुक्तदुःख की स्मृति के साथ
 वे भी
 धूल में बिखरे दिखाई देते हैं
 मेरी बालक्रीड़ा पर
 तुम अप्रसन्न नहीं हुए
 मेरे हृदयागन में
 जो पदचाप मुनाई पड़ रही है
 उसी की प्रतिध्वनि
 नक्षत्रों में सुन रहा हूँ

तुम आघोणे, अवश्य आघोणे ।

जहाँ धूप के पीछे छाया है
 और ग्रीष्म के पश्चात् वर्षा
 उस पथ के
 एक ओर खड़ा होकर
 तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहा हूँ
 इसी में
 मुख मिल रहा है ।
 तुम्हारे दूत

अमन्त का
 सदेश लेकर आते है
 और मेरा अभिनन्दन करते हुए
 आगे बढ़ जाते है ।
 हृदय
 अन्दर ही अन्दर
 मुस्कराने लगता है
 समीर का स्पर्श
 सुखद
 जान पड़ता है ।
 अरुणोदय से लेकर
 सांझ ढलने तक
 द्वार पर बैठा रहता है
 मन में
 हृद विष्वाम है
 तुम आओगे
 अवश्य आओगे !
 तब तक अकेला ही
 मुस्कराता और गाता रहूँगा
 पवन में आशा की मुगंध भर रहे
 और
 विश्वाम उत्तरोत्तर बढ़ता जा रहे
 तुम
 आओगे, अवश्य आओगे !
 तुम्हारे नीरव पद-चाप
 निरन्तर सुनाई दे रहे है

प्रत्येक हाथ

प्रत्येक पंखी

प्रत्येक दिन

प्रत्येक रात

और

प्रत्येक क्षण

तुम्हारे आगमन की

सूचना दे रही है

तुम

आओगे, अवश्य आओगे ! ' '

हृदय की विविध भावों से भरकर

मैंने

तुम्हारे गीत गाए

प्रत्येक में

एक ही ध्वनि थी

"तुम आओगे, अवश्य आओगे"

जब

बसन्त आया

फूल खिलेंगे

और वायुमण्डल

सुगंध में भर जाएगा

टेढ़ी-भड़ी पगड़डियों से होकर

तुम आओगे, अवश्य आओगे !

वर्षा ऋतु में

जब आकाश

काले बादलों में

धिरा होगा

चारों ओर अंधकार दिखाई देगा
 उस समय
 विजली के रथ पर बैठकर
 तुम आओगे, अवश्य आओगे
 जब विपत्तियाँ आती हैं
 तुम्हारे चरण
 भारी होकर
 हृदय को दवाने लगते हैं
 और जब
 आनन्द की किरणें
 चमकती हैं
 वे ही
 कोमल एवं सुखद
 बन जाती हैं ।

भगवन् !
 तुम आ रहे हो
 पता नहीं कब से
 तुम्हारी आहट सुनाई पड़ रही है ।
 सूरज और चाँद
 तुम्हारी चमक लेकर आते हैं
 प्रतिदिन
 प्रातः और सायं
 तुम्हारी पदध्वनि सुनता हूँ
 दूत
 तुम्हारा संदेश लेकर आता है

और

एकात में छुपकर

सकेत करता है

आज जीवन सरिता में

तरंगें उठ रही हैं

पता नहीं क्यों ?

हृदय में आनन्द को सहर्ष

उमड़ रही हैं

प्रतीत होता है

मेरा काम पूरा हो गया

ममीर में

सादकता भर रही है

लगता है तुम आए

मेरा जागरण

अधेरी रात में

प्रतीक्षा करता रहा

किन्तु वे न आए

सूर्योदय हुआ

अब यकावट के कारण

मीद आ रही है

साप हो डर लग रहा है

कहीं वे

वापस न लौट जाय

मित्रो !

उनका रास्ता छोड़ दो

रुकावट मत डालो

यदि

उनकी पदध्वनि में

नीद न गुने

तो तुम

अपनी धार में

जगाने का प्रयत्न मत करना

मैं

नही चाहता कि

अरुणोदय होने पर

पक्षियों का कोलाहल

और हवा के झोंके

मेरी निद्रा में विक्षेप डालें ।

चाहता हूँ

मेरी स्वर्णिम निद्रा

उन्हीं के हाथों का

कोमल स्पर्श पाकर हूँ

जब वे मधुर स्वप्न के ममान

निद्रा के

आवरण को चीर कर

मुस्काराते हुए

सामने खड़े हो

तभी पलकों ऊपर उठें ।

आँखें भवंप्रथम

उन्हीं का दर्शन करें

उन्हीं का प्रकाश, प्रथम प्रकाश :

और

उन्हीं का रूप
 प्रथम रूप !
 उन्हीं की स्नेहपूर्ण दृष्टि
 उन्मीलित चेतना में
 प्रथम आनन्द संचार करे
 और वही चेतना
 अब निमोलित हो
 उन्हीं में
 विलीन हो जाय

तुम पास लड़े हो

प्रातः हुआ
 पक्षी धीले
 सापर में
 तरंगें उठने लगी
 पथ के दोनों ओर
 फूल मुस्कराए
 और
 स्वर्णिम जलधर
 सपत्ति विखेरने लगे ।
 किन्तु मैंने ध्यान न दिया
 और
 व्यग्रता के साथ
 चलता रहा
 न गीत गाए
 न झोला की
 न कोई मनोरंजन

गाँव में पहुँचा तो
 नेनदेन भी नहीं गया
 न कुद्ध योन्ता: न मुस्कराया
 और न विधाम किया
 दिन बढ़ने लगा
 और
 कदम तेज हात गए
 दोपहर होगई
 सूर्य प्रचण्ड होकर
 आकाश के मध्य में
 चमकने लगा ।
 श्रातविहग पूजन करने लगे
 मध्यान्ह के उत्पन्न पवन में
 क्षुब्ध होकर
 सूते पत्ते
 लड़खड़ाने लगे
 वृक्ष की छाया में
 निद्रा-निमग्न बाले
 मधुर स्वप्न देखने लगे
 भी जलाशय के
 समीप पहुँचा
 और वृक्ष की शीतल छाया में
 घास पर लेटगया
 साथी तिरस्कार के माय
 मुस्कराए
 और सिर ऊँचा उठाकर

गर्व के साथ आगे बढ़ गए

उन्होंने

न विश्राम किया

और न मुड़कर देखा ।

वेग के साथ

बढ़ने चले गये

और क्षितिज से

बिलीन हो गये

उन्होंने

दुर्गम-वन

और

ऊँचे-ऊँचे पर्वत

पार किये ।

विषिन्न देश देखे

जनन के पथ पर

पदचिह्न सकित किये ।

अपने प्राण से

सबका स्वागत करने आये

हे विराट् !

यह सब तेरी महिमा है

उपहास और निंदा के

कंटक चुभे

और मुझे

उत्तसाने सवें

किंतु मैं न उठा

नाम होकर

उसी प्रवार
 नेता रहा
 वनिमान छोड़कर
 उत्तरोत्तर
 नष्ट होता चला गया
 और उसी की मुक्तद गहराई में
 डूब गया
 मन ही मन
 अन्धकार की अनुभूति होने ल
 गी की कोमल किरणों
 वृक्षों की निम्न हरियाली की
 बहने लगी
 शत ज्योति की
 हरियाली किरण
 मेरे हृदय में
 मुन्कराई
 यात्रा का लक्ष्य
 विस्मृत हो गया
 सवर्ण समान हो गए
 मन
 सब शीतल छाया और
 मधुर संगीत में
 विलीन हो गया
 निद्रा समाप्त हो गई
 आँखें खुली
 तो

देखा, तुम पाग लडे हो
 और मेरी निद्रा पर
 अपने ग्मित की
 वर्षा कर रहे हो
 मन मे
 चित्ता थी
 मार्ग जितना लंबा है
 पका देने वाला
 और तुम्हारे पास जाने के लिए
 बठोर परिश्रम करना होगा

हृदय की पुकार

भगवन !
 मैं अकेला
 कोने में बैठकर
 गा रहा था
 फिर भी मेरा
 स्वर तुम्हारे पाग पहुँच गया
 तुम
 मिहामन छोड़कर
 बने भाए
 और
 मेरे द्वार पर
 मढ़े हा गए
 तुम्हारे दरबार से
 भगनिग
 समाकाट है

निरन्तर संगीत चल रहा है
फिर भी इस अवोध के
क्षीण स्वरों ने
तुम्हें
प्रेम-विह्वल कर दिया
मेरा करुण स्वर
विश्व के महासंगीत में मिल गया
तुम
प्रसन्न हो गए और
पुष्पों का उपहार लेकर
चले आए

एक द्वार से दूसरे द्वार पर
भीख माँगता हुआ
गलियों में भटक रहा था
अकस्मात्
दूर से
सुनहले स्वप्न के समान
तुम्हारा दिव्य रथ
दिखाई दिया
मैं
चकित होकर देखने लगा
यह सम्राटों का सम्राट
कौन है ?
आशाएँ उभरने लगी

मैंने सोचा
 बुरे दिन समाप्त हो गए
 एक ओर प्रतीक्षा में खड़ा हो गया
 सोच रहा था
 सन्ध्या की वर्षा होगी
 दिन माने सब कुछ मिल जाएगा ।
 रूप आया
 और मेरे पास रुक गया
 तुमने मुझे स्नेह पूर्ण दृष्टि से देखा
 और मुस्कुराते हुए
 नीचे उतरे
 मैंने सोचा
 जीवन में
 सब प्रयास आ गया
 अकस्मात्
 तुमने दिया हाथ फेंकाया
 और बोले—
 "सा, तेरे पास क्या है ?"
 सन्ध्या ने
 भिल्लारी के सामने
 हाथ फेंका दिया
 यह कैसा उपहास था ?
 मैं घबरा गया
 और
 वर्तव्यमूढ़ होकर
 खड़ा रहा

होन लाया
 गा भोगों में दास दासा
 और निद्रा के मुँह दाने
 मूर्खारे जान पर रक्त दिए
 सुन
 उन्हे मेजर
 आगे बढ़ गए
 और भी
 देगता रह गया
 निराश सदा निद्रा ।
 मत्ता के समय जब भोगों उमरी
 तो मुँह दाने
 स्वर्ण के दिनाई दिए
 मेरे आश्रय का ठिकाना न रहा ।
 फूट-फूट कर रोने लगा
 कितना अन्ध होता
 यदि
 इन हाथों में सारी भोगों उलट देता

सूरज छिप गया
 अधेरा बढ़ते लगा
 दिन के काम पूरे हो गए
 सोचा
 अन्तिम अतिथि आ चुका
 और मैंने
 द्वार बन्द कर दिए

कुछ लाय

धीम स्वर ॥ कह रहे थे

‘राजा बाने वाला है’

मैंने उन पर हँसने हुए कहा

‘नहीं, ऐसा नहीं हो सकता ।’

किसी ने

किबाड़ पपपपाए

कितु

मैंने सोचा

यह केवल हुवा का झोंका है

चिराग बुझा दिया

और

निश्चिन्त होकर

विस्तर पर लेट गया

किसी ने कहा—

यह आवाज उनके अग्र दूत की है

मैंने उपेक्षापूर्वक उत्तर दिया—

‘नहीं, हुवा का झोंका है ।’

घनी रात में

फिर आवाज आई

मैंने

अर्द्ध-सुप्त अवस्था में सोचा

कहीं बिजली कड़क रही है

घरघराहट सुनाई दी

दोबारें हिली

और

गीद टूट गया ।
 किसी ने कहा
 यह उनके पहियों की
 आवाज है
 मैंने
 बड़बड़ाते हुए कहा—
 'नहीं, बादल गरज रहे हैं ।'
 अघेरा
 अभी बाकी था
 और नगारे की आवाज आई
 किसी ने पुकारा—
 'उठो, देर मत करो'
 मैं छाती पर हाथ रखकर
 भय से कांपने लगा
 किसी ने कहा
 वह देखो, पताका चमक रही है
 मैं
 घबराकर खड़ा हो गया
 और
 चिल्लाने लगा
 'सवारी आ पहुँची
 अब देरी नहीं करनी चाहिए'
 किंतु
 मेरे पास
 न प्रदीप था, न पुष्पमालाएँ
 न सिंहासन

और न मण्डप
 लज्जा से सिर झुक गया
 उसी समय
 किसी ने कहा
 भिन्ता क्यों कर रहे हो
 खाली हाथ ही उनका स्वागत करो
 उन्हें अपने सूने कमरे में ले जाओ
 किड़ाह खोल दो
 और शंख बजाओ
 इस निविड अधिकार में
 सूने घर का स्वामी आया है
 आकाश-गारज रहा है
 बिजलियाँ चमक रही हैं
 और
 अघेरा काँप रहा है
 टूटी चटाई ले जाओ और
 अँगन में बिछा दो
 भयानक रात्रि का स्वामी
 सूफान लेकर आया है

बंशोरध

तुम्हारे मन में
 भालस्य भरा है
 पलकों
 ऊपर नहीं उठती ।
 घरीर मारी हो रहा है
 क्या तुमने नहीं देखा

कांटों में फूल मुस्करा रहा है
 उठो, तुम भी उठो
 इस अमूल्य घड़ी को
 व्यर्थ न जाने दो
 पथरीले मार्ग के उस पार
 शून्य और नीरव एकांत में
 प्यारा साथी
 अकेला बैठा है
 उससे छलना मत करो
 उठो, तुम भी उठो
 मध्यान्ह हो गया
 सूर्य आग बरसा रहा है
 दिशाएँ उत्तप्त हैं
 वातावरण आस और विह्वलता से भरा है
 रजकण अशांत हैं
 और
 प्यास की ज्वाला
 तीव्र होती जा रही है
 तो क्या हुआ ?
 क्या तुम्हारे अंतस्तल में
 आनन्द का शीतल स्रोत नहीं है
 प्रत्येक कदम पर
 उनका
 वंशीरव सुनाई पड़ रहा है ।

मिलन

भगवन !

तुम मेरे पास आगए

तुम्हारा प्रेम

हृदय मे

हिलोरें ले रहा है

बिद्वपति !

मुझसे अधिक

तुम्हारे प्रेम का पात्र कौन है ?

तुमने अपनी अपार संपत्ति मे

मुझे अपना साथी

बना लिया

हृदय तुम्हारे आनन्द से नाच रहा है

जीवन मे तुम्हारी इच्छा

साकार बन रही है

सर्वेश्वर !

मेरे मन को

अपनी ओर

आकृष्ट करने के लिए

तुमने यह अनुपम श्रु गार रचा है

मेरा प्रेम

तुम्हारे प्रेम मे

विलीन हो गया

दोनों के शाश्वत मिलन मे

तुम्हारा

भासात्कार हो रहा है

उल्लास

मेरे प्रकाश
 नुमने अपनी प्रभा ते
 समस्त दिव्य को
 आलोकित कर दिया
 तुम्ही आँखों की ज्योति हो
 तुम्ही हृदय का स्नेह
 प्रिये !
 मेरे जीवन में
 उस दिव्य आलोक का नृत्य हो रहा है
 हृदय चीणा में
 झंकार उठ रही है
 नभोमंडल विस्तृत हो रहा है
 पवन का वेग बढ़ रहा है
 पृथ्वी मुस्कारा रही है
 तितलियाँ
 पंख फैला कर
 आलोक के महासमुद्र पर
 नौका के समान
 तैर रही है
 कमल तरंगों पर
 नाच रहे हैं
 प्रिये !
 वह देखो
 बादलों में
 स्वर्ण बिखर रहा है

खुश हो रहा है
 अनंत के तट पर
 बालक खेल रहे हैं
 न तरना जानते हैं
 और
 न जाल बिछाना
 मछुए मोती के लिए
 डुबकी लगाते हैं
 व्यापारी जहाज में यात्रा करते हैं
 किंतु बालक कंकर इकट्ठे करते हैं
 और
 बिखेर देते हैं
 वे न गुप्त धन खोजते हैं और न
 पङ्कज रचते हैं
 समुद्र में ज्वार आता है
 और
 अट्टहास के साथ
 ऊपर उठता है
 स्वर्णिम तट मुस्कराने लगता है
 तरंगे
 नृत्यगीत के समान भयंकर ध्वनि
 करती हुई
 उठती हैं
 किंतु बालक कुछ नहीं सुनते
 प्यार भरी माता के समान समुद्र
 उनके साथ

क्रोडा कर रहा है
 अनंत के तट पर
 बालको का मेला लगा है
 पयहीन आकाश में भभा उठ रहा है
 मौकएँ चट्टानों से टकरा रही हैं
 समुद्र में प्रसव नृत्य हो रहा है
 किंतु बालक खेल रहे हैं
 अनंत के तट पर
 बालका का मेला लगा है

इतनी ही प्रार्थना

भगवन् !
 जिन व्यक्तियों से कोई परिचय न था
 तुमने मुझे उनका प्रिय बना दिया ।
 जिन ग्रहों का ज्ञान भी न था
 उनका अधिपति बना दिया
 दूरी समाप्त कर दो
 अपरिचितों को
 आत्मीय बना दिया

अथ

छोड़न में
 कष्ट हो रहा है
 इस बात को भूल जाता हूँ कि
 प्रत्येक
 नवोन में पुरानन की सत्ता है
 तुम वहाँ विद्यमान हो

दया और शान

गङ्गा सोफ और पन्नोंक
 कड़ी चला जाऊँ
 तुम सर्वत्र हो
 तुम्हीं मेरी अनंत यात्रा के
 एकसाथ साथी हो
 तुम्हीं मुझे
 अर्पणित के साथ
 आनंद के ग्रंथ में बांधने हो
 तुम्हें जान देने पर
 कोई पश्चात्ताप नहीं रहता
 सभी द्वार खुल जाते हैं
 भगवन् !
 इतनी ही प्रार्थना है
 कि जो एक अनेक रूपों में
 नृत्य कर रहा है
 उस पर दृष्टि बनी रहे

मेरा गीत

भगवन् !
 जब तुम
 गाने के लिए कहते हो
 नगता है
 हृदय गर्व से विदीर्ण हो जायेगा
 नम्र होकर
 तुम्हारी ओर देखने लगता हूँ
 अँधों में
 कृतज्ञता के आँसू भर आते हैं

मन की
 बटोरनाएँ और बेरम्ह
 रिपन जाने हैं
 श्रद्धा का
 मरुत खोल
 बहने लगना है
 मरणा
 अनन सागर पर उड़ने हुए
 विह्वल के समान
 पल पमार मेरी है
 जानता है
 तुम्हें
 मेरा गीत अच्छा लगना है
 यह भी जानता है
 कि
 तुम्हारे चरणों में
 अर्पित करने का लिए
 मेरे पाग
 इसके अतिरिक्त
 कुछ नहीं है
 मेरा गीत
 पल पमार कर
 तुम्हारे
 चरण स्पर्श
 करना चाहता है
 तुम्हें

मेरी जन्म के साहस है

मैं

तुम्हारे संगीत में डूबता होकर

आने साथ को भूल जाता हूँ

और

तुम्हें गिन पढ़कर

तुम्हारे लगता हूँ

यह मेरी भूल है

तुम मेरे स्वाधीन हो

तुम्हारी लीला

भगवन् !

जीवन का यह व्यासा

किनारों तक भरा है

व्रताओं पहाई पूँट भरना चाहते हो ?

है मेरे कवि,

तुम अपनी ही सृष्टि को

मेरी आँखों में देखना चाहते हो ?

मेरे कर्णद्वार पर खड़े होकर

अपना ही संगीत

सुनना चाहते हो ?

तुम्हारी सृष्टि

मेरे मानस में

शब्द-रचना कर रही है

तुम्हारा आनंद

उसमें

संगीत भर रहा है

दुम डेय बिमार होकर
 मन को भक्ति कर देन हा
 और
 माता हा माधुरी का
 पुनर्जन्म कर कर
 रमाकथा बनना चाही हा

वह फिर

भगवत् !
 मैं भगवत्पति
 मेरे भक्ति-रस का साधन साधन ?
 जो
 प्रमाण और भक्त-रस की मन्त्रा न
 मेरे साथ रहनी है
 और
 सुप्रीत्य की चमत्कार न
 फिर जानी है
 भगवत् !
 बही फिर
 मोती के परिधान न
 लुट्टे मेरी
 अतिथि भेंट है ।
 मन्त्रा ने साठवारी की
 किन्तु
 उमे प्राप्त न कर मने
 अनुनय ने उल्लुख मुझको
 पलायी

किंतु
 उसे न छू सका
 मैं उसे हृदय में छिपाकर
 घूमता रहा
 चारों ओर उत्थान और पतन का
 इतिहास खड़ा हो गया
 वह दूर रहकर
 मेरे विचार और व्यवहार
 निद्रा और स्वप्न
 सभी पर
 नियंत्रण करती रही
 लोगों ने किंवाड़ खटखटाए
 और उसे देखना चाहा
 किंतु निराश लौट गए
 वह किसी के सामने न आई
 और एकान्त में बैठी
 तुम्हारी पहचान में लगी रही

साकार और निराकार

हे सुन्दर
 तुम्ही अनन्त आकाश हो
 और
 तुम्हीं नीड़ !
 आकाश जब नीड़ में
 वन्द हो जाता है
 तो तुम्हारा प्रेम
 उसे नाम, रूप और गुणों का

वेश पहना देता है ।

प्रभात

हार्यों में

स्वर्ण मजूषा लेकर

पृथ्वी को मुकुट

और सौन्दर्य का हार

पहनाने आता है

और जब खाले

बागम नौटते हैं

स्वर्णिम कलश में

पश्चिम के विद्याम सागर का

जल भर कर

सम्प्रा आती हैं

शून्य वनस्पती में

पथहीन मार्ग में होनी हुई

आत्मा की उड़ान के लिए

अनंत आकाश फैला हुआ है

निर्मल प्रभा चमक रही है

वहाँ न दिन है, और न रात

न रूप, और न आकार

शब्द भी नहीं है

घ

भगवन् ।

तुम किरणों की

मुखाएँ फैलाकर मेरे द्वार पर

आने हो

और

जब तक दिन

समाप्त नहीं होता

खड़े रहते हो

जब मेरे आँसू

मेरी आँहें

और

मेरा क्रंदन

शुभ्र गगन में

बादल बनकर छा जाता है

तुम उन्हें अपने चरणों का

उपहार बना लेते हो

स्नेहपूर्ण

मुस्कान के साथ

धुंधले बादलों से

अपने को ढँक लेते हो

और वे

असंख्य रूपों में

तुम्हारा आवरण बन जाते हैं

कभी किसी रंग में चमकते हैं

और कभी किसी रंग में

वह पर्दा

इतना बारीक, इतना चंचल

इतना कोमल, इतना करुण

और

इतना धूमिल होता है कि

मृम भी उनके अनुराग में
 जैम जलने लगे

धनुभूति

जीवन का वह गाल

जा

गमय्य जगत् का अनुप्राणित कर रहा है

वही

मेरे अन्त-प्रत्यंग में

स्पृति भर रहा है

समस्त ब्रह्मण्ड में

सब और तान ब तान

उसी का मृम हा रहा है

वह

आनन्द तब उत्पन्न बनकर

रजवर्णों में बह्यन भरता है

तबों, पुण्यो

और आदित्यो में

उसी का नर्तन है ।

जन्म और मृत्यु

उसी की तरंगों का

उत्थान और पतन है ।

उसी का स्पर्श

मेरे व्यक्तित्व में आलोक भर रहा है

और उसी का शाश्वत बह्यन

बहुकार बनकर

मेरे रक्त में

स्पृति का संचार कर रहा है

तुम्हारा खेल

भगवन,

मैं

अपने को महत्व देता हूँ

अपना विस्तार कर रहा हूँ

तुम्हारे शुभ्र प्रकाश को

अपनी छाया से ढक रहा हूँ

तुम यही चाहते हो

यह तुम्हारी माया है

तुम अपनी सत्ता को

स्वयं विभक्त करते हो

और अपने ही एक अंश को

असंख्य नाम और रूप दे देते हो

तुम्हारा वही अंश मेरा व्यक्तित्व है

आकाश में रहस्यपूर्ण संगीत

चल रहा है

रुदन और हास्य

भय और आशाएँ उसी के विविध रूप हैं

तरंगें उठती हैं और विलीन हो जाती हैं

स्वप्न बनते और और बिखर जाते हैं

तुम्हारी पराजय ही, मेरा व्यक्तित्व है

तुमने अपने इस चित्रपट पर

रात्रि और दिवस की तुलिका द्वारा

असंख्य आकृतियाँ अकित की

और

तुम्हारा चित्रपट उनकी ओर से

छिंद गया।

अनंत आश्चर्यों और रहस्यों में परिपूर्ण
असंख्य देवों मंदों रेखाओं से परिमण्डित
तब भी रेखा सीधी और सूनी नहीं है
मेरी और तुम्हारी यह यात्रा
ममस्त विश्व का संचालन कर रही है
पवन वंसी की ताल पर मूक्य कर रहा है
कभी तुम छिन्न हो और मैं खोजता हूँ
कभी मैं छिन्न हूँ और तुम खोजते हो
यही चल अनादिकाल से चल रहा है
युगों का परिवर्तन उसी की
आशिक अभिव्यक्ति है

अनर्घ्वनि

सब शक्तिमान परमात्मा ही मेरी अंतरात्मा है
मेरे अतस्तन में छिपा है
और अपने कोमल स्पर्श द्वारा
मुझे अनुप्राणित कर रहा है
वही आँखों में
ममता के आँसू भरता है
और
हृष और विषाद के तार लेकर
हृदय वीणा को भ्रुकृत करता है
वही स्वर्ण और रजत के रंग विरग
तारों द्वारा
माया का जाल बुनता है
किन अपने घरों को

तिरोहित नहीं होने देता
 मैं उनका स्पर्श करके
 अपने आपको भूल जाता हूँ
 उन्हीं से प्रेरणा लेकर
 यह मन
 नाम और रूप, हर्ष और विषाद का जाल
 बुनता रहता है

आशा

भगवन् !
 मैं मुक्ति चाहता हूँ
 किन्तु
 उसका अर्थ
 संन्यास नहीं है
 मुझे
 कर्तव्य के
 असंख्य बंधनों में
 मुक्ति का सुख मिल रहा है
 यह पात्र
 तुम्हारी मदिरा से
 किनारों तक भरा है
 फिर भी तुम उडेलते जा रहे हो
 उसके विविध रंग
 क्षितिज का शृंगार कर रहे है
 सौरभ से दिशायें महक रही है
 इस दिव्य ज्योति से
 असंख्य दीप प्रज्वलित करूँगा

और

तुम्हारे ही मंदिर की वशो सजाऊँगा ।

मैं

इन्द्रियो के द्वार

बन्द नहीं करना चाहता

जब आखिँ तुम्हारा रूप देखूँगी

कान तुम्हारा गीत सुनूँगे

धीरे गरीर स्पर्श करेगा

हृदय में आनन्द की तरंगें उठन लगेंगी

भ्रम मिटेंगे

अधिरा दूर हागा

चारों ओर प्रकाश फैलगा

और इच्छाओं की बल पर

नये फूल खिलेंगे ।

अनंत का संकेत

दिन पूरा हो गया

अधिरा फैल रहा है

खाली घड का

पुन भरने का समय आ गया

निर्भर का साध्यगीत हुआ मैं

उमड रहा है

और

घर में बाहर निबलने का

संकेत कर रहा है

गलियाँ सूनी पड़ गई
 पवन तेज हो रहा है
 नदी में तरंगें उठ रही हैं
 नहीं कह सकता
 वापस लौटूँगा या नहीं
 परिचितों में
 पुनर्मिलन
 होगा या नहीं
 उस पार नौका में बैठा
 कोई अपरिचित
 बाँसुरी बजा रहा है।

कवि के उद्गार

भगवन् !
 तुम्हारे वरदानों की कही सीमा नहीं है
 मेरी समस्त आवश्यकताएँ
 पूरी हो जाती हैं,
 किंतु
 वे समाप्त नहीं होते
 नदी
 खेत और नगरों की
 प्यास बुझाती हुई
 निरंतर बह रही है
 अन्त में
 उसका शाश्वत श्रोत
 तुम्हारे चरणों का प्रक्षालन करने के लिए
 अनन्त सागर में

मिम जाना है ।

पुण्य

मुम्बुरावर

पवन में सुगंध भरते हैं

और

तुम्हारे चरणों में अर्पित हुआ जल है

तुम्हारी पूजा से कोई दरिद्र नहीं होना।

सौग

कवि के उद्गारों पर

इच्छानुसार अर्थ लगाने हैं

किंतु

उनका वास्तविक अर्थ

एकमात्र तुम्हारी पूजा है

शान्ति

हैं मेरे जीवन-देवता

हैं समस्त विश्व के स्वामी

चाहता हूँ

तुम्हारे सम्मुख

अकेला खड़ा रहूँ ।

अनंत नीरवता में

आकाश मंडल के नीचे

तम्र और

मीन होकर

चाहता हूँ तुम्हारे सम्मुख

अकेला खड़ा रहूँ ।

सारा जगत

कोलाहल से भरा है ।
 लोग दौड़ रहे हैं
 और
 आपस में टकरा रहे हैं ।
 हे राजाओं के राजा !
 चाहता हूँ
 भीड़ से अलग होकर
 तुम्हारे सम्मुख
 अकेला
 खड़ा रहूँ

संकोच

भगवन् !
 मैं
 तुम्हें अपना आराध्य मानता हूँ
 और दूर खड़ा रहता हूँ ।
 प्रिय वंशु समझ कर
 तुम्हारे पास आने का प्रयत्न नहीं करता
 पिता मानकर
 चरणों में झुकता हूँ
 मित्र मानकर हाथ नहीं पकड़ता
 जहाँ तुम्हारी क्रीड़ा होती है
 वहाँ पहुँच कर
 तुम्हारा हाथ नहीं पकड़ता ।
 प्रिय सखा समझ कर
 छाती से नहीं लगाता
 तुम समस्त वंशुओं के वंशु हो

किन्तु मैं

उनकी परवाह नहीं करता।

उनकी सारी आय

अपने नाम रख लेता हूँ

वितरण नहीं करता।

भीर इस प्रकार

तुम्हारे भाग पर अधिकार कर लेता हूँ

मूल दुःख में दूसरों का साथी नहीं बनता

परिणामस्वरूप

तुम्हें अपना साथी नहीं बना पाया

जीवन का उत्सर्ग करने में

जितना हिचकिचाता हूँ

उतना ही

जीवन के अनन्त सागर में

दुःखों के आनंद से वंचित रह जाता हूँ

यह संवेदन बना रहे

भगवन्

यदि इस जीवन में तुम्हारा दर्शन

मेरे भाग्य में नहीं है

तो इतना अवश्य कीजिए

कि

मन में यह अनुभूति बनी रहे

‘तुम्हारे दर्शन न कर सका’

एक क्षण भी इस बात को न भूलूँ

स्वप्न तथा जागरण दोनों में समान रूप से

यह संवेदन बना रहे ।

भीड़ भड़कने वाले त्रिवक् के, इस

चाजार में

जब उत्तरोत्तर लाभ होने लगे

घर में संपत्तियों का

चृत्य हो रहा हो

उस समय भी यही अनुभव करूँ

कि मुझे कुछ नहीं प्राप्त हुआ

क्षण भर भी इस बात को न भूलूँ

स्वप्न तथा जागरण, प्रत्येक अवस्था में

यह संवेदन बना रहे ।

जब परिश्रम से थक जाऊँ

और हाँगता हुआ

पथ पर गिर पड़ूँ

उस समय भी मन में यही

अनुभूति बनी रहे कि यात्रा अभी शेष है

क्षण भर भी इस बात को न भूलूँ

स्वप्न तथा जागरण, प्रत्येक अवस्था में

यह संवेदन बना रहे ।

जब घर में उत्सव हो

चारों दिशाएँ

सजावट से जगमगाने लगें

वाजे बज रहे हों

हास्य उमड़ रहा हो

उस समय रह-रहकर मन में

यह कसक उठती रहे

कि तुम्हें निमग्नित क्यों नहीं किया ?
 दाग भर भी तम बात को न भूझूँ
 स्वप्न तथा जागरण, प्रत्यक्ष अवस्था में
 यह संवेदन बना रहूँ

रंग भर हो

मगधन् !
 तुम मूर्ख बनकर
 समस्त विषय को आमाशित करने हो
 मैं
 शरदऋतु की
 छोटी सी बदलियाँ हूँ
 पानी
 समाप्त हो चुका है
 और
 अपना गफेद रंग लेकर
 आकाश में
 व्यर्थ ही चक्कर काट रही हूँ
 अब भी कोहरा छाया है
 तुम्हारी किरणों ने उसे दूर नहीं किया
 और मैं
 अपना पृथक् अस्तित्व लेकर
 व्यर्थ ही भटक रहा हूँ
 तुम्हारी ज्योति म
 विलीन न हो सके ।
 कितने महिने और वर्षों बीत गए
 अंगुलियों पर

गिनते-गिनते थक गया

किंतु

वियोग का

अन्त नहीं हुआ ।

यदि

इसी प्रकार

अपना मनोरंजन

करना चाहते हो

तो

उसी में प्रसन्न हूँ

मेरे इस सूनेपन को

समाप्त कर दो

सफेद बदलिया में

रंग भर दो ।

आभूषण पहना दो

और

नया-शृंगार देकर

उसकी शोभा

चारों ओर बिखेर दो

संध्या आने पर

जब

अपना खेल समेटना चाहोगे

मैं अंधकार में विलीन हो जाऊँगा

और

प्रातः मधुर मुस्कान लेकर

पुनः आजाऊँगा

Figure 1

अदबदु !
 उदम और
 कुने रिप जग
 मन में परबामन होंगे जग
 दि
 हीे नाग जगद
 अर्थ ही ना रिवा
 दिगु
 नद अर्थ मही मया
 गुमने मेरे जीवन का
 अदेक क्षण
 जगन जग मे ल रमा है
 दिने दिने बीबो को अदुर
 बरिबो को गुन
 और गुना का जग बना रहे हा
 गोवा का
 काम गुरा हा मया
 और मरकर
 लकाम मे
 गुनी दाम्या वर मो मया
 प्राण उठा मो
 मादबर्ष बी भीमा न रहो
 मरा ममान उछान
 मयधिग गुनों मे मरा का

धर्म और पंथ

धर्म वहता हुआ स्रोत है और पंथ संचित जलाशय । ऐसा जलाशय जिसमें नए जल का आयात बंद हो गया । संचित जल में कीड़े पड़ गये और वे जल के आवश्यक तत्व मान लिए गये । पानी सूख रहा है और कीड़ों की वृद्धि हो रही है । सड़े पानी को पीकर भोली जनता अपना स्वास्थ्य नष्ट कर रही है । धर्म उन्मुक्त आकाश है और पंथ अवबद्ध प्रकोष्ठ । धर्म वह वृक्ष है जिसमें प्रतिदिन नए-नए फूल खिलते रहते हैं और पंथ शुष्क काष्ठ ।

धर्म वहता हुआ स्रोत है । किन्तु वह जीवन में वहता है, पुस्तकों में ही । धर्म को जितना जीवन में उतारा जायगा उतनी ही आपकी आयु बढ़ी होगी । सिद्धान्तों और ग्रन्थों में निबद्ध होने पर वह निर्जीव हो जाता है । हवा वही है जो श्वास-प्रश्वास के द्वारा जीवन का निर्माण करती है । रुकी हुई हवा प्राणदायी नहीं रहती । वह तो गैस बनकर मृत्यु का कारण बन जाती है । खड़े रहने वाले धर्म की भी यही स्थिति । जो जीवन में नहीं उतरा वह धर्म पंथ बन जाता है और विकास के स्थान पर ह्रास की ओर ले जाता है ।

दान-तीर्थ

सत्यं तीर्थं क्षमा तीर्थं तीर्थमिन्द्रियनिग्रहः ।

सर्वभूतदया तीर्थं तीर्थं मार्जवमेव च ॥

सत्य तीर्थ है, क्षमा तीर्थ है, इंद्रियों पर नियंत्रण रखना भी तीर्थ है, सब प्राणियों पर दया करना तीर्थ है और सरलता भी तीर्थ है ।

दानं तीर्थं दमस्तीर्थं संतोषस्तीर्थं मुच्यते ।

ब्रह्मचर्यं परं तीर्थं तीर्थं च प्रियवादिता ॥

दान तीर्थ है, मन का संयम तीर्थ है, संतोष भी तीर्थ कहा जाता है । ब्रह्मचर्य परम तीर्थ है और प्रिय वचन बोलना भी तीर्थ है ।

ज्ञान तीर्थं धृतिस्तीर्थं तपस्तीर्थमुदाहृतम् ।
तीर्थानामपि तत्तीर्थं विदुर्द्विर्भनस परा ॥

ज्ञान तीर्थ है, धैर्य तीर्थ है, तप को भी तीर्थ कहा गया है । तीर्थों भी सबसे श्रेष्ठ तीर्थ है अतः करण की आत्यंतिक शुद्धि ।

न जप्ताप्नुतदेहस्य स्नानमित्यभिधीयते ।
न स्नातो यो दमस्नात शुचि शुद्धमनोमतः ॥

जल में शरीर को डुबा लेना ही स्नान नहीं कहलाता । जिसने दम-वी पीछ में स्नान किया है—मन इन्द्रियों को बल में रक्खता है, उसी में श्वाश्व में स्नान किया है । जिसने मन का मल धाँसा, बही, पड़ है ।

यो सुगन्ध पिष्टुन पुरो वाभिको विषयात्मकः ।
सर्वतीर्थेष्वपि स्नातः पापो मलिन एव स ॥

जा साभी है, पुगलखोर है, निदय है धँभी है और विषयासक्त है, वह सब तीर्थों में स्नान करके भी पापी और मलिन ही रह जाता है ।

न शरीरमसत्यागाभनरो भवति निर्मल ।
मानसे तु मले त्यक्ते भवत्यत सुनिर्मलः ॥

केवल शरीर के मल को उतार देने से ही मनुष्य निर्मल नहीं हो जाता । मानसिक मल का परित्याग करने पर ही वह भीतर से अत्यंत निर्मल होता है ।

जायते च क्षियते च जलेष्वेव जलीकृत ।
न च पच्छति ते स्वर्गमविशुद्ध मनोमताः ॥

जल में निवार करने वाला जीव जल में ही अनर्मलते तथा मरते है, और उनका मानसिक मल नहीं गुलता इससे वे स्वर्ग को नहीं जाते ।

विषयेष्वतिसरामो भानसो मल उच्यते ।
तेष्वेव हि निरागोज्ज्व नर्मस्य समुदाहृतम् ॥

विषयों के प्रति अत्यंत आग्रह को ही मानसिक मल कहा जाता है ।
और उन विषयों में वैराग्य होना ही निर्मलता कहलाती है ।

चित्तमंतर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानान्न शुद्ध्यति ।
शतशोऽपि जलं धोतं सुराभांडमिवाशुचिः ॥

चित्त के भीतर यदि दोष भरा है तो वह तीर्थ स्नान से शुद्ध नहीं होता । जैसे मदिरा से भरे हुए घड़े को ऊपर से जल द्वारा सैंकड़ों बार धोया जाय तो भी वह पवित्र नहीं होता ।

दानमिज्यातपः शौचं तीर्थसेवा श्रुतं तथा ।
सर्वाण्येतान्यतीर्थानि यदि भावो न निर्मलः ॥

भीतर का भाव शुद्ध न हो तो दान, यज, तप, शौच, तीर्थसेवन, शास्त्र-श्रवण और स्वाध्याय ये सभी अतीर्थ हो जाते हैं ।

निगृहीतं द्विषग्रामो यत्र च च सस्नरः ।
तत्र तस्य कुरुक्षेत्रं नैमिषं पुष्कराणि च ॥

जिसने इंद्रिय समूह को वश में कर लिया है, वह मनुष्य जहाँ भी निवास करता है, वहीं उसके लिए कुरुक्षेत्र, नैमिषारण्य और पुष्कर आदि तीर्थ हैं ।

बाह्य-तीर्थ

१—भक्त तीर्थ—

भवद्विधा भागवतास्तीर्थभूताः स्वयं विभो ।
तीर्थोऽकुर्वन्ति तीर्थानि स्वांतःस्थेन गदाभृता ॥

(श्रीमद्भागवत १ । १३ । १०)

गुधिष्ठिर भक्तश्रेष्ठ विदुर से कहते हैं—‘आप जैसे भागवत—भगवान् के प्रिय भक्त स्वयं तीर्थरूप हैं । आप लोग हृदय में विराजमान भगवान् के द्वारा मामान्य तीर्थों को महातीर्थ बना देते हैं ।

२—गुरु-तीर्थ

दिवा प्रकाशकः सूर्यः रात्रौ रात्रौ प्रकाशकः । - १

गृहप्रकाशको दीपस्तमोनाशकरः - सदा ॥

रात्रौ दिवा गृहस्थाते गुरु शिष्यं सदैव हि ।

अज्ञानास्य तमस्तस्य गुरु सर्वं प्रणाशयेत् ॥

तस्माद् गुरुः पर तीर्थं शिष्याणामवनोपते ।

(पद्मपुराण, भूमिखण्ड ८५ : १२-१४)

सूर्य दिन में प्रकाश करता है, चन्द्रमा रात्रि में चमकता है और दीपक घर के अंधेरे का नाश करता है, परन्तु गुरु शिष्य के हृदय में सदा ही प्रकाश फैलाता रहता है । वह शिष्य के अज्ञान रूप अंधकार का सर्वथा नाश करता है । अतएव राजन ! शिष्यों के लिए गुरु ही परमतीर्थ है ।

३—माता-तीर्थ ४—पिता-तीर्थ

मास्ति मातृसमं तीर्थं पुत्राणां च पितुः समम् ।

तारणाय हितार्थं च इहैव च परत्र च ॥

देवैरपि च किं विप्र ! पिता येन न पूजितः ।

माता न पूजिता येन तस्य वेदा निरर्थकाः ॥

एष पुत्रस्य च धर्मस्तथा तीर्थं नरेष्विह ।

एष पुत्रस्य च मोक्षस्तथा जन्मफलं शुभम् ॥

(पद्मपुराण, भूमिखण्ड ९३ : १४, १६, २१)

पुत्रों के इसलोक और परलोक के बल्याण के लिए माता-पिता के समान कोई तीर्थ नहीं है । माता-पिता का जिसने पूजन नहीं किया, उसका वेदाध्ययन व्यर्थ है । पुत्र के लिए माता-पिता का पूजन ही धर्म है वही तीर्थ-यात्रा है, वही मोक्ष है, और वही जन्म का शुभ फल ।

५—पति-तीर्थ

तस्य पार्थ स्वभर्तुश्च प्रयागं विद्धि सत्तम ।

वार्धं च पुण्ड्रं तस्य वा मन्त्रं ॥

तस्य पादोदफस्नानात् तत्पुण्यं परिजायते ।

प्रयागपुष्करसमं स्नानं स्त्रीणां न संशयः ॥

सर्वतीर्थमयो भर्ता सर्वपुण्यमयः पतिः ।

(पद्मपुराण ४१ । १२-१४)

जो स्त्री अपने पति के दाहिने चरण को प्रयाग और बायें चरण को कर समझ कर पति के चरणोदक से स्नान करती है, उसे उन तीर्थों स्नान का पुण्य होता है । ऐसा स्नान प्रयाग तथा पुष्कर में स्नान करने के सदृश है । इसमें कोई संदेह नहीं । पति सर्वतीर्थमय और सर्वपुण्यमय है ।

—पत्नी-तीर्थ

सदाचारपरा भव्या धर्म साधनतत्परा ।

पतिव्रतरता नित्यं सर्वदा ज्ञानवत्सला ॥

एवंगुणा भवेद् भार्या यस्य पुण्या महासती ।

तस्य गेहे सदा देवांस्तिष्ठन्ति च महोजसः ॥

पितरो गेहमध्यस्थाः श्रेयो वाञ्छन्ति तस्य च ।

गंगाद्याः सरितः पुण्याः सागरास्तत्र नान्यथा ॥

पुण्या सती यस्य गेहे वर्तन्ते सत्यतत्परा ।

तत्र यज्ञाश्च गावश्च ऋषयस्तत्र नान्यथा ॥

तत्र सर्वाणि तीर्थानि पुण्यानि विविधानि च ।

नास्ति भार्यासमं तीर्थं नास्ति भार्यासमं सुखम्

नास्ति भार्यासमं पुण्यं तारणाय हिताय च ॥

जो सब प्रकार से सदाचार का पालन करने वाली, प्रशंसा के योग्य चरण वाली, धर्म साधन में लगी हुई, सदा पतिव्रत्य का पालन करने वाली तथा ज्ञान की नित्य अनुरागिणी है, ऐसी गुणवती पुण्यमयी महासती जिसके घर में पत्नी हो, उसके घर में सदा देवता निवास करते हैं । पति भी उसके घर में रहकर सदा उसके कल्याण की कामना करते हैं ।

त्रिशके घर में ऐसा साधनरामण पवित्र हृदया मनो रहती है, उस घर में गंगा आदि पवित्र नदियाँ, समुद्र, यज्ञ, गौर्ण, ऋषियज्ञ तथा सपूर्ण विविध पवित्र तीर्थ रहते हैं। ब्रह्माण तथा उद्धार के लिए मार्ग के समान कोई तीर्थ नहीं है, मार्ग के समान सुख नहीं है और मार्ग के समान पुण्य नहीं है।



ईश्वर प्रार्थना

प्रातः स्मरण

ब्रह्मस्तोत्र

प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरद् आत्म-तत्त्वं
 सत्-चित्-सुखं परमहंस-गतिं तुरीयम् ।
 यत् स्वप्न-जागर-सुषुप्तमवति नित्यम्
 तद् ब्रह्म निष्कलमहं न तु भूतसंघः ॥१॥

प्रातर्भजामि मनसा वचसामगम्यम्
 वाचो विभाति निखिलायदनुग्रहेण ।
 यन्नेतिनेति वचनीनिगमा अवोचुस्
 तं देवदेवमजमच्युतमाहुरप्र्यम् ॥२॥

प्रातर्नमामि तमसः परमकंवरान्
 पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम् ।
 यस्मिन्निदंजगदशेषमशेषमूर्ते
 रज्ज्वां भुजंगम इव प्रतिभासितं वं ॥३॥

श्लोकत्रयमिदं पुण्यं, लोकत्रयविभूषणम् ।
 प्रातः काले पठेत् यस्तु स गच्छेद् परम् पदम् ॥

मैं प्रातः हृदय मे प्रस्फुरित आत्मतत्त्व का स्मरण करता हूँ । जो सत्, चित् और आनन्दस्वरूप है, जिसे परमहंस ही जानते हैं, जो तुरीय, है, जाग्रति, स्वप्न तथा निद्रा तीनों अवस्थाओं का ज्ञाता तथा जो शुद्ध ब्रह्म है । मैं वही हूँ पंच महाभूतों से बना देह नहीं हूँ ।

प्रातः उक्त ब्रह्म का स्मरण करता हूँ जो मन और वाणी का भगोचर है, जिससे चाहे प्रकार की वाणी प्रकट होनी है, वेद भी जिसका वर्णन वेति नेति के रूप में करने हैं और जिसे ऋषियो न देवापिदेव 'अत्रमा' अविनाशी और 'गच्छ' का आदि बना है ।

मैं प्रातः उक्त मनानन्द पद का नमन करता हूँ, जो भग्यकार से परे मूल के समान तजस्वी है । जो पुण, पुण्यात्तम तथा अनादि है जिसके अनन स्वरूप में यह साग जगत् उसी तरह दिखाई देता है, जिस तरह रस्सा में मोन ।

य तीनो श्लोक अत्यन्त पवित्र तथा समस्त जगत् की सोमा है । जो व्यक्ति प्रतिदिन प्रातः उठकर इनका पाठ करता है, उसे परमार्थ प्राप्त होना है ।

गणेश स्तोत्र

प्रातः स्मरामि गणेशायमनापबधु
सिद्धरूपैर्परिशोभितमंडपुष्पम् ।

उत्पन्नविष्णुपरिस्मृतनवददद

मासहस्तादिमुरमायकवृक्षवधम् ॥१॥

प्रातर्नमामि चतुराननवधमान—

मिष्टानुशुलभलिल च वरं दानम् ।

॥ तु विलं द्विसनाधिपयज्ञसूत्र

पुत्र विलासचतुर शिष्योः शिवाय ॥२॥

प्रातर्नमाम्यमयद क्षु मस्तशोक—

दावानर्म गणिविभु वरकुजराक्षम् ।

अज्ञानकाननविनाशनहव्यबाह—

मुत्साहवर्धनमह सुतमीश्वरस्य ॥३॥

श्लोकप्रथमिदं पुण्यं यदा साप्ताज्यदायकम् ।

प्रातः होते ही मैं दीनबन्धु भगवान् गणेश का स्मरण करता हूँ
के गण्डस्थल पर निदूर दोभा दे रहा है। जो भयंकर मे भयंकर
में को दूर करते है तथा इन्द्र आदि देवताओं द्वारा सृपूजित हैं।

प्रातः होते ही आत्म मृत्याण के लिए सह्या द्वारा वंदित द्वन्द्यानुगार
देने वाले, तुंदिल, मर्ष का यज्ञोपवीत धारणा किए हुए, शिव और
ही के श्रीङ्गाकुशल पुत्र का भजन करता हूँ।

प्रातः होते ही मैं मयको अभय देने वाले, भक्तों का शोक दूर करने
गणनायक, गजमुख, अज्ञानरूपी जंगल को जलाने वाले तथा
हृदयदाने वाले भगवान् शिव के पुत्र गणेश को नमस्कार करता हूँ।

ये तीन दलों परम-गवित्र और साम्राज्य अर्थात् प्रत्येक कार्य में
प्रता प्रदान करते है। प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन प्रातः उठकर पूरे
योग के साथ इनका पाठ करना चाहिए।

श्री द्वादशनाम

गणपतिविघ्नराजो लंबतुंडो गजाननः ।

द्वंमातुरश्च हेरंब एकवंतो गणाधिपः ॥

विनायकश्चारुर्णः पशुपालो भवात्मजः ।

द्वादशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् ।

विश्वं तस्य भवेद् घश्यं न च विघ्नं भवेत् पवचित् ॥

प्रस्तुत प्रार्थना में गणेश के १२ नाम गिनाए गए हैं। फलश्रुति में
गया है कि जो व्यक्ति प्रतिदिन प्रातः उठकर इन बारह नामों का
करता है, समस्त विषय उसके वेश में हो जाता है, किसी कार्य में
नहीं आता। ये नाम हैं—गणपति, विघ्नराज, लंबतुंड, गजानन,
मातुर, हेरंब, एकदंत, गणाधिप, विनायक, चारुर्ण, पशुपाल तथा
भवात्मज।

वक्र-तुंड ! महाकाय ! सूर्य-कोटि-सम-प्रभ !

निविघ्नं कुरु मे देव ! शुभकार्येषु सर्वदा ॥

हे वक्र-नुड (टेढ़ी सूँड बाने) हे महाशाय, तथा करोगें सूर्यो के समान देदीप्यमान मेरे प्रत्येक अनुष्ठान को निर्विघ्न करो ।

सूर्य स्तोत्र

प्रातः स्मरामि सद्यु तत् सवितुर्वरेभ्य
 स्व हि मङ्गलमृषोऽयं तनुर्वज्र वि ।
 सामानि यस्य किरणा प्रमथारि हेतुं
 ब्रह्माह्वारमकमलवर्मधिरयस्वम् ॥१॥

प्रातर्नमामि तरणि तनुवाङ्मनोभि
 ब्रह्मोऽयं पूवर्ध्वं सुरं नुतमचित्तं च ।
 वृद्धिप्रभोचनविनिग्रहेतुमुत्त
 त्रलोक्यपालनपर त्रिगुणात्मकं च ॥२॥

प्रातभक्षामि सवितारमनतज्जितं
 पापीयञ्जन्मयरोगहरं परं च ।
 त सर्वलोककलभारमककालमूर्तिं
 लोकद्वयमनविमोचनमादिदेवम् ॥३॥

लोकत्रयमिदं भानो प्रातः प्रातः पठेत् यः ।
 स सर्वव्याधिनिर्मुक्तः परं सुखमवाप्नुयात् ॥४॥

प्रातः होते ही मैं सूर्य के वरणीय रूप का ध्यान करता हूँ । जिसका मङ्गल ऋग्वेद है, शरीर मनुर्वेद, और किरणें सामवेद हैं । जो विश्व की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय का कारण है । वही ब्रह्मा है और वही शक्ति । जिसका रूप अस्त्र और मन से परे है ।

प्रातः होते ही मैं शरीर, वाणी और मन तीनों के द्वारा भगवान् सूर्य को नमस्कार करता हूँ । जिसे ब्रह्मा, इन्द्र आदि देवता प्रणाम और पूजा कर रहे हैं । जो बादलों को बरसाता है और रोकता भी है । तीनों लोकों का पालक और त्रिगुणात्मक है ।

प्रातः होते ही मैं अनन्तशक्ति सविता का ध्यान करता हूँ । जो पाप, शत्रुमय तथा रोगों को दूर करता है । सबसे परे है । जो काल के रूप में सारे विश्व का संचालन करता है । जो आदि देव किरण रूपी गडकों के गले की रस्ती को खोलता है ।

जो व्यक्ति प्रतिदिन प्रातः उठकर भगवान् सूर्य के इन तीन श्लोकों को पढ़ता है, वह समस्त रोगों से मुक्त होकर परम सुख प्राप्त करता है ।

सूर्य द्वादश नाम स्तोत्र

आदित्यः प्रथमं नाम द्वितीयं तु दिवाकरः ।

तृतीयं भास्करः प्रोक्तं चतुर्थं च प्रभाकरः ॥

पंचमं च सहस्रांशुः षष्ठं च त्रिलोचनः ।

सप्तमं हरिदश्वश्च अष्टमं च विभावसुः ॥

नवमं दिनकृत् प्रोक्तं दशमं द्वादशात्मकः ॥

एकादशं त्रयीभूतिवद्विशं सूर्य एव च ॥

द्वादशान्तानि नामानि प्रातः काले पठेन्नरः ।

दुःस्वप्ननाशनं सद्यः सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥

सूर्य के निम्नलिखित १२ नाम हैं—१ आदित्य, २ दिवाकर, ३ भास्कर, ४ प्रभाकर, ५ सहस्रांशु, ६ त्रिलोचन, ७ हरिदश्व, ८ विभावसु, ९ दिनकर, १० द्वादशात्मक, ११ त्रयीभूति, और १२ सूर्य । प्रत्येक व्यक्ति को प्रातः उठकर इन बारह नामों का पाठ करना चाहिए । इससे दुःस्वप्न नष्ट होते हैं और समस्त सफलताएं प्राप्त होती हैं ।

विष्णु स्तोत्र

प्रातःस्मरामि भवभीतिमहातिशान्त्यं

नारायणं गरुडवाहनमब्जनाभम् ।

प्राहाभिभूतवरवारणमुक्तिहेतुं

चक्रायुधं तरणवारिजपत्रतेजम् ॥१॥

प्रातनमामि मनता यवता च मूर्ध्नि
 वादारविद्यमुगप परमस्य पुंसां ।
 नारायणाय नरकालवृत्तारणाय
 पारायणप्रवणविप्रपण्यलक्ष्य ॥२॥
 प्रातर्भजामि भजताममयहर त
 प्राक्त्सर्वलग्नमृन्वापमयापरार्थ ।
 यो बाह्वचस्पति साङ्गप्रियज्ञेगृधोर—
 लोकप्रणाशमकरो पुतशश्वक ॥३॥
 लोकाग्रयमिदं पुण्य प्रात प्रात पठेन्नर ।
 लोकप्रयगुहस्तस्म दद्यादात्मपद हरि ॥४॥

मैं साधारण भय तथा दुःखों की घाति के लिए नारायण का
 करता हूँ । जो गरुड़ पर गवार है ताम्रि म कमल है । हाथ में
 और कमल के समान लोचन है । जिन्होंने हाथी को मगर के
 मुखाय ।

प्रात होने ही मैं मन, वाणी और मस्तिष्क में परम पुण्य नार
 चरण कमलों में वन्दन करता हूँ । जो नरक रूपी समुद्र से पार
 है और स्मरण करने वाल जियों की एकमात्र शरण है ।

प्रात होने ही मैं पूर्ण जन्मकृत समस्त पापों का नाश करने
 भक्तों को अभय देने वाले दश चक्रधारी भगवान नारायण का
 करता हूँ । जिन्होंने बाह ने मुख में पड़े हुए गजेन्द्र को मुक्त किया

जो मनुष्य इन पुण्य इनोर्कों को प्रतिदिन प्रात उठकर पठ
 तीनों लोकों के स्वामी भगवान विष्णु उसे अंकुश प्रदान करते है ।

विष्णु द्वादश नाम

मत्स्यं कूर्मं च वाराहं वामनं ताक्ष्यमेव च ।
 नारसिंहं च नायेन्द्रं सृष्टिसंहारकारकम् ॥
 विश्वरूपं हृषीकेशं गोविदं मधुसूदनम् ।
 त्रिदशैवंदितं देवं महाशक्तिमनुत्तमम् ॥
 एतान् हि प्रातःकृत्याय संस्मरिष्यति ये नराः ।
 सर्वं पापं प्रमुच्यते विष्णुलोकमवाप्नुयुः ॥

जो व्यक्ति भगवान् विष्णु के वाराह नामों का प्रतिदिन उठकर पाठ करता है, वह समस्त पापों से छूट जाता है और विष्णुलोक को प्राप्त करता है । वे इस प्रकार हैं— अनिरुद्ध, वासुदेव, संकर्षण, प्रद्युम्न, मत्स्य, कूर्म, वाराह, वामन, ताक्ष्य, नरसिंह, नायेन्द्र, हृषीकेश, गोविंद और मधुसूदन ।

शिव स्तोत्र

प्रातःस्मरामि भवभोतिहरं सुरेशं
 गंगाधरं वृषभवाहनमैवकेशम् ।
 खट्वांगशूलधरदाभयहस्तमोशं
 संसार रोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥१॥

प्रातर्नमामि गिरिश गिरजाधरं
 सर्गस्थितिप्रलयकारणमादिदेवम्
 विश्वेश्वरं विजितविश्वमनोऽभिरामं
 संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥२॥

प्रातर्भजामि शिवमेकमनंतमाद्यं
 वेदांतवेद्यमनघं पुरुषं महान्तम् ।
 नामादिभेदरहितं षडभावशून्यं
 संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥ ३ ॥

प्रातः समुत्थाय शिवं विचिन्त्य
 इतोऽक्षत्रं येऽनुविन पठति ।
 ते बुद्धिमान् बहुजन्मसंचितं
 हित्वा पदं याति सर्वत्र तमो ॥४॥

प्रातः होने ही मैं ससार का भय दूर करने वाले देवाधिदेव उमाशक्ति महादेव का स्मरण करता हूँ । जिनके सिर पर गंगा है, वृषभ की सवारी है हाथों में सत्वाय और त्रिशूल है । एक हाथ से अमयदान कर रहे हैं । जो समार रूपी रोग को दूर करने के लिए अनुपम औषधि है ।

प्रातः होते ही मैं गिरीश को नमस्कार करता हूँ । जिनका आधा शरीर पार्वती का है । जो सबकी आदि हैं, सृष्टि, स्थिति और प्रलय के कारण हैं, जो समस्त विश्व के स्वामी हैं, जिनका मन समस्त विश्व को जीते हुए है । जो सगार रूपी रोग को दूर करने के लिए अनुपम औषध है ।

प्रातः होते ही भगवान् शिव का ध्यान करता हूँ जो अद्वितीय, अनन्त तथा समस्त विश्व की आदि हैं, जो वेदातवेद्य, निर्वोष तथा महान् पुण्य हैं । जो नाम तथा रूप से परे हैं, सर्वथा पूर्ण हैं, जहाँ किसी प्रकार का अभाव नहीं है । जो ससार रूपी रोग को दूर करने के लिए अनुपम औषध है ।

जो लोग प्रतिदिन प्रातः उठकर शिव का ध्यान करते हैं और उपर्युक्त तीन श्लोकों का पाठ करते हैं वे जन्मजन्मातरों ॥ संचित दुःख जाल को समाप्त करके भगवान् शिव के पद को प्राप्त कर लेते हैं ।

चंडी स्तोत्र

प्रातः स्मरामि शरद्विकुरोऽवतारं
 सप्तलवन्मकरकुडलहारभूषाम् ।

दिव्यायुधोजित मुनील सहलहस्तां

रक्तोत्पलाभचरणां भवतीं परेशाम् ॥१॥

प्रातर्नमामि महिषासुरचंडमुंड—

शुभासुरप्रमुखदेत्यविनाश दक्षाम् ।

ग्रहोद्भूत मुनिमोहनशीतलीलां

चंडीं समस्तसुरमूर्तिमनेकरूपाम् ॥२॥

प्रातर्भजामि भजतामभिलाषदात्रीं

घात्रीं समस्तजगतां दुरितापहर्त्रीम् ।

संसारबंधनघिमोचनहेतुभूतां

मायां परां समधिगम्यपरस्य विष्णोः ॥३॥

श्लोकत्रयमिदं देव्याश्चंडिकायाः पठेन्नरः ।

सर्वान् कामानवाप्नोति विष्णुलोके महीयते ॥४॥

प्रातः होते ही मैं शरद्चन्द्र के समान उज्ज्वल कांति वाले, रत्न-
खचित, मकर, कुंडल तथा हार पहने हुए, हजारों-हाथों में दिव्य शस्त्र
धारण किए हुए, लाल कमल के समान सुन्दर चरणों वाली परमेश्वरी
भगवती दुर्गा का स्मरण करता हूँ ।

प्रातः होते ही मैं महिषासुर, चंड, मुंड, शुभ आदि असुरों का नाश
करने वाली अपनी लीला द्वारा ब्रह्मा, इंद्र, रुद्र, तथा, मुनियों को मोहित
करने वाली समस्त देवरूपा चंडी का स्मरण करता हूँ ।

प्रातः होते ही मैं भक्तों की अभिलाषा पूर्ण करने वाली, समस्त जगत्
का पालन करने वाली, पापों का नाश करने वाली, संसार बंधन को
काटने वाली भगवती चंडी का भजन करता हूँ जो भगवान विष्णु की ही
महामाया है

जो व्यक्ति चंडी के इन तीन श्लोकों को पढ़ता है, उसकी सभी
इच्छाएँ पूर्ण हो जाती हैं और मरकर वह विष्णुलोक को प्राप्त करता है ।

य तीन इनाम साक्षात् देखे जाय है, प्रत्येक मनुष्य को ज्ञान उठकर
जगत्पति पुर्वर इनका पाठ करना चाहिए ।

स्तुतिर्पा

परब्रह्म स्तुति

तमोऽक्षराणां परम महेश्वर त देवतानां परम सर्वतमम् ।

पति पतीनां परम परस्ताद् विदाम देव भुवनेशमीश्वरम् ॥

हम उन प्रकाशरूप, स्तुति करने वाले, अग्नि सोक पनि मगवान
को जान गए हैं जो ईश्वरो क भी परम महेश्वर हैं, जो देवताओं के भी
परमाराध्य देव हैं, जो स्वामियों के भी स्वामी हैं और जो महान् से भी
अति महान हैं ।

न तस्य कार्यं करणं च विद्यते न तत्तममाश्रयधिकरणं दृश्यते ।

परात्प शक्तिर्विविधं च दृश्यते स्वाभाविकी ज्ञानवत्प्रिया च ॥

उम परमेश्वर का न तो कोई कार्य है, न कारण ही है, न तो कोई
उत्तरक समाग है, न वदकर ही है । उसकी परमाशक्ति विविध प्रकार की
मुनी जाती है, क्यों कि वह स्वाभाविक अर्थात् अनादिसिद्ध है और उस
परमेश्वर के ज्ञान और वल के अनुसार उसकी क्रिया होती है ।

न तस्य कश्चित् पतिरस्ति लोके न चेद्विज्ञा भवं च तस्य लिङ्गम् ।

त कारणं करणाधिपाधिपो न चास्य कश्चिन्नजनिता न चाधिपः ॥

उस परमेश्वर का इस संसार में न तो कोई पति है, न निवासक है,
और न कोई कारण अथवा अनुमायक ही है । वह स्वय ही सबका कारण
है, वह इन्द्रियों के अधिष्ठान् देवताओं का भी अधिष्ठाना है, उमका न
तो कोई उत्पादक है और न स्वामी ही है ।

यस्तूर्णनाम इव तनुभि प्रधानं स्वभावतः ।

देव एक स्वमाप्नुोति नो शयातु ब्रह्माख्यम् ॥

जिस प्रकार मकड़ी अपने ही शरीर में से निकले हुए तंतुओं से अपने आपको वेष्टित कर लेती है, उसी प्रकार वह अद्वितीय परमात्मा अपनी ही प्रकृति से इस सृष्टि को उत्पन्न करके उसके द्वारा अपने को आवृत कर लेते हैं। वही परमेश्वर हमारा उस अक्षर ब्रह्मा के साथ योग करें।

एको देवः सर्वभूतेषु बूढः

सर्वव्यापी सर्वभूतांतरात्मा ।

कर्णध्वजः सर्वभूताधिवासः

साक्षी चैता केयसो निर्गुणश्च ॥

यस्मात्परं नापरमस्ति किञ्चिद्

यस्मान्नाणीयो न ज्यायो ऽस्ति किञ्चित् ॥

यूक्ष इय स्तब्धो दिवि तिष्ठत्येक—

स्तेनेदं पूर्णं पुरुषेण सर्वम् ॥

यो योनिं योनिमधितिष्ठत्येको

यश्मिन्निदं संच विर्वर्ति सर्वम् ॥

तमीशान वरदं देवमीड्यं

निचाध्येमां शान्तिमत्यन्तमेति ॥

(श्वेताश्वतर उपनिषद्)

एक ही परमात्मा सब प्राणियों में छिपा है। सर्वव्यापी है। वही सब प्राणियों की अंतरात्मा है। समस्त कर्मों का अधिपति है, समस्त प्राणियों का अधिष्ठान है। सब का साक्षी, चेतन, शुद्ध एवं त्रिगुणातीत है।

जिससे न कुछ पर है, न अपर, जो अणु से भी अणु है और महान् से भी महान्। जो वृक्ष के समान आकाश में स्थिर है, समस्त विश्व उसी पुरुष से पूर्ण है।

जो परमेश्वर प्रत्येक योनि का अधिष्ठाता है, जिसमें समस्त विश्व स्थिर है और जिसमें लीन हो जाता है। सबके स्वामी वर देने वाले तथा स्तुत्य देव का आशात्कार होने पर जीव परमशान्ति प्राप्त करता है।

ब्रह्मवेदममृतं पुरस्ताद्, ब्रह्म
 पश्चाद्, ब्रह्म दक्षिणतः चोत्तरेण ।
 अथर्ध्वं च प्रसृतं, ब्रह्मवेदम्
 विश्व इव वरिष्ठम् ॥

यह अविनाशी ब्रह्म ही हमारे आगे, पीछे, दक्षिण, उत्तर, नीचे, ऊपर चारों तरफ फैला हुआ है । यह ब्रह्म ही विश्व है और सबसे श्रेष्ठ है ।

आत्मा का साक्षात्कार

सत्येन सम्यस्तपसा ह्येष आत्मा
 सम्यग्ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम् ।
 अतः शरीरे ज्योतिर्मयो हि शुभो
 यं पश्यति यतयः क्षीणरोषा ॥
 मायमात्मा प्रवचनेन सम्यो
 न मेधया न बहुना ब्रूतेन ।
 यमेवं कुरुते तेन लभ्यते
 तत्सर्वं आत्मा विब्रूते तनूँ स्वाम् ॥
 मायमात्मा बलहीनेन सम्यो
 न च प्रमादात् तपसो वाप्यतिगात् ।
 एतद् उपायं व्रतते यस्तु विद्वान्
 तत्सर्वं आत्मा विव्रते ब्रह्मधाम ॥
 यथा मद्यं स्पन्दमानाः समुद्रे
 मस्तं गच्छन्ति नामरूपे विहाय ।
 तथा विद्वान् नामरूपाद् विमुक्तः
 परात्परं पुरुषमुपेति दिव्यम् ॥
 यतो वाचो निवर्तते अप्राप्य मनसा सह ।
 भानव ब्रह्मणो विद्वान् न विभेति कुतश्चन ॥

एतं हि घाव न तपति 'किं अहं साधुनाकरवम् ।
किमहं पापमकरवम्' इति ॥

यह आत्मा मृत्यु, तप, ज्ञान और ग्रहचर्य से प्राप्त होता है । निष्पाप एवं शुद्ध मन वाले निष्कलक और प्रकाशरूप आत्मा को प्रयत्न द्वारा अपने अन्तःकरण में देखते हैं ।

यह आत्मा वेदों के अध्ययन से नहीं मिलता, न बुद्धि की वारीकी और शास्त्र सुनने से । इसके विपरीत स्वयं आत्मा जिस व्यक्ति का वरण करता है, उसी को इसकी प्राप्ति होती है ।

यह आत्मा बलहीन को नहीं मिलता । आलसी और मनमाना तप करने वाले को भी नहीं । जो ज्ञानी समझ पूर्वक इन सब उपायों को लेकर प्रयत्न करता है उसी को आत्मा ग्रह में प्रवेश करती है ।

जिस प्रकार नदियाँ अपना नाम और रूप छोड़कर समुद्र में लीन हो जाती हैं, उसी प्रकार ज्ञानी मुक्त होने पर नाम-रूप के घेरे तोड़कर दिव्य पुरुष में लीन हो जाता है ।

जहाँ मन और वाणी बिना पहुँचे वापिस लौट आते हैं, जिसे उस ब्रह्मानन्द का अनुभव हो जाता है, वह भयमुक्त हो जाता है ।

उसे कभी पश्चात्ताप नहीं होता कि मैंने अमुक अच्छा कार्य नहीं किया अथवा अमुक पाप किया ।

स्वकर्म-फल-निदिष्टां यां यां योनिं ब्रजाम्यहम् ।
तस्यां तस्यां हृषीकेश ! त्वयि भक्तिद्विधास्तु मे ॥

ये ये हताः चक्रघरेण राजन् ।

त्रैलोक्यनाथेन जनादनेन ।

ते ते गता विष्णुपुरीं प्रयाताः ।

क्रीष्णीऽपि देवस्य वरेण तुल्यः ॥

साम्भस्तेषां जयस्तेषां कुतस्तेषां पराजयः ।

येषां इन्दीवरक्षामो हृदयस्थो जनार्दनः ॥

साहानिस्तम्भहृच्छिद्रं सा चाध्वजमुद्रिता ।
यन्मुहूर्तं क्षणं वापि वासुदेव ॥ चित्तयेत् ॥

भोजनाच्छावने चित्तां कृया कुर्वति वंध्यवा ।
योऽसौ विश्वमरो देव स भक्तान् किमुपेक्षते ॥

धीवत्सभेति वरदेति वयापरेति
भक्तप्रियेति मयसुठन कोविदेति ।

माधोति मापन्नयनेति जपन्निवासे—

स्यात्तापिन प्रतिदिनं कुरुमां मुकुट !

दिवि वा भुवि वा मयास्तु वासो
नरके वा नरकांतक ! 'प्रकामम्' ।

अवधोरित शारदारविन्दो
धरणी ते मरुणोऽपि चित्तयामि ॥

भवजलधिगतानां दृग्दृक्ताहृतानां
सुत दुहितृ कलत्र-त्राण भारावृतानाम् ।

विषम विषयतोमो मयजर्ता अप्सवाना
भवति शरणएको विष्णुपोतो नराणाम् ॥

बद्धेनाजलिना नतेन शिरसा
गार्ध सरोमोदयम् ।

बडेन स्वरगद्गदेन मयनेनोद्गीर्णवाष्पाबुम्भा ।

नित्य त्वच्चरणारविन्द युगल—

ध्यानमृतास्वादिनाम् ।

अस्माकं सरसोद्भास ! सतत सपद्यतां

चोवितम् ॥

हे हृषीकेश, वर्गों के फलस्वरूप मेरा जन्म किसी भी योगि में हो,
एवं तुम्हारे प्रति मेरी भक्ति बनी रहे ।

हे राजन् ! मिलोकपति, चक्रधारो, भगवान् जनार्दन के हाथों से जो मारे गये सभी को बँकुण्ड मिला । भगवान् का क्रोध भी वरदान बन जाता है ।

जिनके हृदय में नील कमल के समान श्याम कमलापति भगवान् जनार्दन विराजमान हैं उन्हें जो सम्पत्ति प्राप्त होती है और उन्हीं की जीत होती है ।

यदि दस घड़ी अथवा कुछ क्षणों के लिए भी भगवान् का चिंतन नहीं किया तो उसमें सबसे बड़ी हानि तथा सबसे बड़ी भूल समझना चाहिए । यही सबसे बड़ा अन्वापन, जड़ता तथा मूर्खता है ।

भगवान् के भक्त व्यर्थ ही अन्न और वस्त्र की चिन्ता करते हैं । जो भगवान् सारी दुनिया को पालता है, वह क्या अपने भक्त की उपेक्षा करेगा ?

हे मुकुन्द, ऐसी कृपा कीजिए कि मैं दिन-रात, "हे श्री वल्लभ, हे वरद, हे दयानिधि, हे भक्त प्रिय, हे जन्म-मरण का नाश करने वाले हे नाथ, हे नागशयन, हे जगन्निवास," आदि रटता ही रहूँ ।

हे नरकामुर का नाश करने वाले, मैं स्वर्ग पर रहूँ, पृथ्वी पर रहूँ अथवा नरक में । इतना करना कि मरते समय मैं शारद-कमल से भी सुन्दर तुम्हारे चरणों का चिंतन करता रहूँ ।

भव सागर में निमग्न, सुख-दुःखादि आघातों से पीड़ित, सन्तान-पत्नी आदि की रक्षा के बोझ से दबे हुए विषम-विषय-सागर में गोते-खाने वाले मनुष्यों के लिए विष्णु रूपी नाव ही एक शरण है ।

हे कमल नयन, हमारा सारा जीवन तुम्हारे सामने दोनों हाथ जोड़कर, सिर नवाकर, पुलकित होकर, गद-गद कंठ से, आँख में आँसू भरकर चरण कमल युग का ध्यान करते हुए बीते ।

अभीष्ट वर प्राप्ति के लिए प्रार्थना

नमो विश्वस्य पतये महतां पतये नमः ।

नमः सहस्रशिरसे सहस्रमुखबाहवे ॥

सहस्रनेत्रपादाय नमोऽमर्योपकर्मणः ।

मत्तानुबन्धिने नित्यं तिद्दयतां नो वरः प्रभो ॥

(महा० द्रोण० ८०।६३-६४)

समस्त विश्व के स्वामी को नमस्कार है । महान से भी महान परमात्मा को नमस्कार है ॥ जिसके अनन्त तिर, अनन्त मुख, और अनन्त गुण हैं, अनन्त नेत्र तथा अनन्त वर हैं जो अनन्त बलों के व्यभिचिता और शक्तियों पर अनुबन्ध करते हैं । हे प्रभो हमारी मनोकामना पूर्ण हो ।

हे विश्व के स्वामी तुम्हें नमस्कार है । हे महान से भी महान तुम्हें नमस्कार है । तुम्हारे हजारों तिर हैं, हजारों मुख, हजारों गुण हैं, हजारों नेत्र, और हजारों वर । तुम्हारे बलों की कोई सख्या नहीं है, तुम्हें नमस्कार है । भवतो पर अनुबन्ध करने वाले तुम्हें नमस्कार है । हे प्रभो हमारे मन की कामना पूरी कीजिए ।



ध्यान और मनोबल

(१)

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि भक्तोऽधिक ।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद योगी भवार्जुन ॥

हे अर्जुन योगी तपस्विता से बड़ा होता है । ज्ञानियों और कर्मियों से भी बड़ा होता है । इसलिये योगी बनो ।



(२)

य सदाशा चापर लाभ मन्यते नाधिक तत ।

यस्मिन्निष्ठतो न दुःखेन भ्रुकृणार्थि विद्यास्यते ॥

जिस अवस्था को प्राप्त कर सैन पर अन्य कोई लाभ उससे बड़ा नहीं दिखाई देता । जहाँ स्थिर होने पर बड़े से बड़ा दुःख भी विचलित नहीं कर सकता ।

—भगवद्गीता



राजयोग

योग शब्द का अर्थ

भारतीय-दर्शनों ने हमारे व्यक्तित्व का विश्लेषण चार तत्त्वों में किया है। सर्व प्रथम आत्मा या पुण्य है, इसी को सच्चिदानन्द, परमात्मा ब्रह्म, परंजित, निच्छिन्नित, आनन्दविज्ञान, ध्यान आदि शब्दों द्वारा प्रकट किया जाता है। आत्मा ज्ञान, मुक्ति और धर्म का पुंज है, किंतु जब उसका सम्बन्ध बाह्य-जगत के साथ होने लगता है तो ये शक्तियाँ संकुचित या अभिभूत हो जाती हैं। यह दूसरा तत्त्व है। सम्बन्ध जितना निविष्ट होगा, उतना ही धर्मिता अधिक दृष्टी रहेंगी। इसी को सांख्य-दर्शन में महत्त्व, वेदान्त में अधिष्ठा, बौद्ध दर्शन में तृष्णा, जैन दर्शन में मोहनीयकर्म, तंत्रसाधना में कंचुक तथा सैवसाधना में पाश, मल आदि पद्यों द्वारा प्रकट किया गया है। इसी के फलस्वरूप परमात्मा या ब्रह्म जीवात्मा बन जाता है। परंजित पशु हो जाता है तथा शुद्धपुरुष प्रकृति के बन्धन में पड़ा जाता है। इसे लिंग, कारण या कार्माण शरीर कहा जाता है। वर्तमान मनोविज्ञान को परिभाषा में इसे अन्तर्मान (Subconscious mind) कहा जायगा। तीसरा सूक्ष्म शरीर है। इसमें सत्रह तत्त्व हैं—पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच प्राण, मन और अहंकार। जानना, इच्छा करना और भले-बुरे की अनुभूति मन का ही काम है। सत्रहवाँ तत्त्व अहंकार है। जिसके द्वारा जीव अपने व्यक्तित्व को महत्त्व देने लगता है और उसकी रक्षा एवं विकास के लिए चिंतित रहता है। वर्तमान मनोविज्ञान की दृष्टि से भाव जगत का संचालन इस शरीर के द्वारा होता है। चौथा तत्त्व स्थूल शरीर है। यह हड्डी, मांस, रुधिर

आदि मान पानुओं का बना है इसके अतिरिक्त धन सम्पत्ति, सामाजिक प्रतिष्ठा, परिवार आदि बाह्यतत्त्व भी हमारे व्यक्तित्व के घटक हैं। उनको प्राप्ति के लिए भी सधन चलता रहता है, वही सफलता मिलती है और वही विफलता। प्रत्येक घटना हमारे मन पर अच्छे या बुरे मर्याद छाड़ जाती है। योग की विविध पद्धतियाँ हमारे अस्मितत्व के विविध अंगों से सम्बन्ध रखती हैं। हठयोग मुखन्या शरीर का उपचार करता है। उससे वातरिक्तादि के विकार दूर होने हैं। जैन याग रागद्वेष के निरोध पर ध्यान देता है, जो कि मन का इच्छा का विकार है। साधना के रूप में वही समता का विधान है। अद्वैत वेदांत, सांख्य आदि दर्शन अज्ञान को दूर करने पर ध्यान देते हैं। बौद्ध दर्शन में कृष्णा के निरोध पर ध्यान दिया गया है जो मन की राग रूप परिणति है। इसी के लिए शून्य की उपासना बताई गई है।

स्थूल शरीर की अपेक्षा इन्द्रियों का, इन्द्रियों की अपेक्षा मन का, मन की अपेक्षा बुद्धि का और बुद्धि की अपेक्षा आत्मा का अधिक महत्व है। साधना का मुख्य लक्ष्य आत्म बुद्धि या आत्मशक्तियों का पूर्ण विकास है। फिर भी जब तक भौतिक अस्तित्व बना हुआ है, इनका परस्पर प्रभाव पड़ता रहता है। अतः आन्तरिक बुद्धि के लिए बाह्य बुद्धि को आवश्यक माना गया है। रोगी, अल्पमूल, अल्पमूल दुर्बल या अन्य शारीरिक दोषों वाला व्यक्ति साधना का अधिकारी नहीं होता। जिस व्यक्ति में अत्यधिक चंचलता है, हास्य पौर आदि अंगों की श्रद्धा ही मिलता रहता है, व्यर्थ बोलता रहता है, या क्रोधी, विषयासक्त, आलसी, दम्भी, ईर्ष्यालु, लोभी अथवा दीर्घमूर्ख है, वह भी इस मार्ग में सफल नहीं हो पाता। अतः बाह्य अनुभासन अनिवार्य है।

इन तत्वों की लक्ष्य में रखकर योग की विविध प्रणालियाँ विकसित हुईं। प्रारम्भ में भेद होने पर भी अन्त में सभी संपूर्ण व्यक्तित्व पर पहुँच जाती है और उसका परिष्कार करती है।

हठ योग शरीर बुद्धि से प्रारंभ होता है ! लय योग प्राणों की बुद्धि से । राजयोग मन की बुद्धि पर चल देता है और ज्ञानयोग बौद्धिक बुद्धि पर ।

योग शब्द का अर्थ दो प्रकार से किया जाता है । जो परम्पराएं ईश्वर और जीव को भिन्न-भिन्न मानती हैं, उनके मत में योग शब्द का अर्थ है, जीव का ईश्वर के साथ मिलन । मन्त्र आदि के द्वारा जब किसी देवी शक्ति का आह्वान किया जाता है, वहाँ भी योग शब्द का यही अर्थ है । यहूदी, ईसाई, मुसल्मान आदि धर्मों में ईश्वर और जीव भेद में माना गया है । रिलीजन, (Religion) शब्द इसी भाव को प्रकट करता है । इसका अर्थ है द्वारा जोड़ना या पुनर्मिलन । जीव ईश्वर का पुत्र है और उससे बिछुड़ गया है । पिता से पुनः मिलने के लिए वह जो प्रयत्न करता है वे सब 'रिलीजन' है । किन्तु जो परम्पराएं जीवात्मा और परमात्मा को एक मानती हैं वहाँ योग शब्द का यह अर्थ नहीं हो सकता । वहाँ मुख्यतया समाधि शब्द का प्रयोग है जिसका अर्थ है लीन होना । ईश्वर से अभिन्न होने पर भी जीव स्वरूप को भूल कर अपने को उससे भिन्न मानता है । समाधि का अर्थ है इस भेद बुद्धि का समाप्त होना । इन परंपराओं में योग शब्द का अर्थ है वे अभ्यास जो समाधि प्राप्त करने में सहायक होते हैं । साधक मन की उन मलिनताओं को दूर करने का अभ्यास करता है जो भेद बुद्धि उत्पन्न करती हैं । ये अभ्यास शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के हैं । इन परंपराओं में योग परिणाम या फल न होकर लक्ष्य पर पहुँचने का उपाय है ।

मायातंत्र में जीवात्मा और परमात्मा की एकता को योग कहा है (V. 51) और वह समाधि का साधन है ।

शिव और आत्मा की एकता के ज्ञान को भी योग कहा गया है । आगमवादी शक्ति के ज्ञान को (शक्त्यात्मकं ज्ञानं) योग कहते हैं । पुराण पुरुष के ज्ञान को भी योग कहा गया है । प्रकृतिवादी शिव और शक्ति के

मिलन का काम कहते हैं। इन परिभाषाओं में शार्दूलिक भेद होने पर भी तार्त्त्विक भेद नहीं है। सभी ने जोभात्मा और परमात्मा की एकता को भिन्न भिन्न शब्दों द्वारा प्रकट किया है। हठयोग प्रदीपिका में आया है कि राजयोग, समाधि उन्मनी, मनाम्ननी, अमरत्व, सून्यागून्य, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालस्य, निरञ्जन, जीवन मुक्ति, सहजावस्था सब तुल्य सब एक हैं। सभी का अर्थ है क्रिया और चित्तवृत्ति का निरास। त्रिमूर्ति फलम्बहण सुख और दुःख के द्वन्द्व से छुटकारा और निर्विकार अवस्था प्राप्त हो जाती है। इस अवस्था की प्राप्ति करने यदि शरीर पतन होता हो तो विदेह कवच या परममुक्ति प्राप्त हो जाती है। यही स्वस्वावस्था है।

राज योग

धर्म, राजनीति, उद्योग वाणिज्य आदि प्रत्येक क्षेत्र में उन्हीं ध्वनियों ने सफलता प्राप्त की है जिनका मन सक्रियताशील है। मनोबल के सामने शारीरिक बल तुच्छ है। योगशास्त्र इसी बल की प्राप्ति करने का उपाय बतलाना है। उसका कथन है कि हमारा मन जब चारों ओर विलस रहता है तो दुर्बल हो जाता है किन्तु वही जब किसी एक तन्त्र पर स्थिर हो जाता है तो बड़ बड़े कार्य करने लगता है। बहुत से व्यक्ति तो यह स्थिरता स्वाभाविक होती है। वे बचपन से ही प्रतिभाशाली होते हैं। हम ज़्यादा-ज्यादा बड़े होते हैं और चारों ओर देखते हैं, मन इधर उधर भटकने लगता है। यही चञ्चलता उसे दुर्बल बना देती है।

हमारा व्यक्तित्व

योग विद्या की समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि हम क्या हैं? हमारे अविनित्य में कौन कौन से तत्व मिश्र हैं और योग के द्वारा किस पर क्या प्रभाव होता?

साक्ष्यदर्शन में हमारे व्यक्तित्व का विश्लेषण चार तत्वों में किया गया है—(१) पुरुष, (२) कारण शरीर, (३) सूक्ष्म शरीर और (४) स्थूल शरीर। विश्व का मूल दो तत्व है—प्रकृति और पुरुष। प्रकृति जड़ है और पुरुष चेतन। दोनों एक दूसरे के बिना कुछ नहीं कर सकते।

इनका सम्बन्ध अंध और पंगु के समान है। प्रकृति अन्धी है, ज्ञान-शून्य है। उसमें बरने की शक्ति है, देखने की नहीं। दूसरी ओर पुरुष चेतन है, किन्तु उसमें करने की शक्ति नहीं है। दोनों का मेल होने पर सारी प्रवृत्तियां प्रारंभ होती है, इसी मेल को कारण या लिङ्ग शरीर कहा जाता है। यहीं में मृष्टि प्रारंभ होती है। सांख्य दर्शन में इसे महत् या बुद्धि कहा गया है। यह चेतना का प्रथम स्फुरण है। उससे अहंकार की उत्पत्ति होती है और अहंकार से पांच ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियां तथा पांच तन्मात्राएँ उत्पन्न होती है। तन्मात्रा का अर्थ है पृथ्वी आदि शुद्ध महाभूत। अहंकार से लेकर तन्मात्राओं तक १७ तत्त्वों को सूक्ष्म शरीर कहा जाता है। पांच तन्मात्राओं के मिश्रण से पांच महाभूत उत्पन्न होते हैं और उनसे स्थूल शरीर।

योग द्वारा इन शरीरों को शुद्ध किया जाता है। भिन्न-भिन्न योगों का सम्बन्ध भिन्न-भिन्न शरीरों के साथ है। हठयोग तथा आसनों द्वारा स्थूल शरीर को शुद्ध किया जाता है, प्राणायाम द्वारा प्राणों को, प्रत्याहार द्वारा इन्द्रियों को, धारणा, ध्यान तथा समाधि द्वारा चित्त को। इसकी तीन अवस्थाएँ हैं। प्रथम अवस्था को बुद्धि कहा जाता है, जो चेतन का जड़ के साथ प्रथम सम्बन्ध है। द्वितीय अवस्था को अहंकार, जहां उसमें "मैं और मेरी" की भावना आ जाती है, वह अपने आपको महत्त्व देने लगता है। तीसरी अवस्था मन है, जहां वह बाह्य विषयों की ओर चौड़ने लगता है। पहली दो अवस्थाओं में कर्तृत्व की भावना रहती है और तृतीय अवस्था में करण अर्थात् साधन की। तृतीय की अपेक्षा द्वितीय अवस्था सूक्ष्म है और द्वितीय की अपेक्षा प्रथम। साधक ज्यों ज्यों आगे बढ़ता है इनका प्रभाव समाप्त होता जाता है, अंत में अभेद बुद्धि भी दूर हो जाती है, इसी को विवेकख्याति कहा जाता है। विवेक का अर्थ है जड़ और चेतन में भेद और ख्याति का अर्थ है ज्ञान। भेदज्ञान होते ही कैवल्य प्राप्त हो जाता है अर्थात् पुरुष पुनः अपनी शुद्ध अवस्था

पर पहुँच कर, समस्त बंधनों से छूट जाता है, इसी का नाम मोक्ष है। महर्षि पतञ्जलि ने अपने योग दर्शन में इन सब भूमिकाओं का विस्तार से प्रतिपादन किया है।

चित्त की पाँच अवस्थायें

योगशास्त्र में चित्त की ५ अवस्थायें बताई गई हैं —

(१) भ्रूढ़—यह तमोगुण की प्रधानता में होती है, इन अवस्था में व्यक्ति अज्ञान तथा आनस्य से घिरा रहता है, न उत्तम सत्य की जानने की इच्छा होती है और न उन्नति करने की, न धर्म की और न कवि होती है और न धन-संपत्ति के संग्रह की ओर। अज्ञान तथा अनैश्वर्य में ही मारा जीवन व्यतीत होता है। यह अवस्था मुख्यतया पशुओं में पाई जाती है। अधिकमति मनुष्य भी इसी अवस्था में हात हैं।

(२) क्षिप्त—यह अवस्था रजोगुण की प्रधानता से होती है। चित्त क्षिप्त अर्थात् बाह्य विषयों में फँसा रहता है। जमा डगर घोंकना है और कभी उधर। रजोगुण के कारण इच्छायें प्रवृत्त हो जाती हैं और वे ही समस्त व्यवहार का संचालन करने लगती हैं। जब रजोगुण का तमोगुण के साथ मिश्रण होता है तो वे क्रूरता, कामाधना, लोभ आदि का रूप ले लेती हैं। जब यह सत्त्वगुण के साथ मिल जाता है तो अच्छी प्रवृत्तियाँ होने लगती हैं। यह अवस्था उम मनुष्य की है जो दुनियादारी में फँसा है और तरह-तरह की उधेड़वुन करता रहता है।

(३) विक्षिप्त—इस अवस्था में सत्त्वगुण प्रधान होता है, रज तथा तम दबे हुए गौणरूप में रहते हैं। यह निष्काम कर्म करने तथा राम दूध, काम-प्रेम, लाल और मोहों के छोड़ने से उत्पन्न होती है। इस अवस्था में मानव गुण बना रहता है इस कारण मनुष्य की प्रवृत्ति धर्म, ज्ञान, योग्यता और ऐश्वर्य की ओर होती है। परन्तु रजोगुण चित्त की विक्षिप्त करता रहता है। यह अवस्था ऊँचे मनुष्यों तथा जिज्ञासुओं की होती है।

इन तीन अवस्थाओं को योग में सम्मिलित नहीं किया जाता। क्योंकि उनमें चित्त की प्रवृत्ति वहिर्मुखी होती है। विक्षिप्त अवस्था में कभी-कभी अंतर्मुखी होने पर भी स्थायी नहीं होती, मन पुनः भटकने लगता है।

(४) एकाग्र—मन का किसी एक विषय पर स्थिर होना। जब रजोगुण और तमोगुण का प्रभाव घट जाता है तो चित्त इधर-उधर भटकना छोड़कर एक ही विषय पर स्थित हो जाता है। देर तक चिन्तन की एक सी धारा चलती रहती है, इससे विचार शक्ति में उत्तरोत्तर सूक्ष्मता आती जाती है। साधक जिस बात को सोचता है उसकी गहराई में उतर जाता है। आँखें बन्द करने पर भी वह उसके सामने घूमती रहती है। इस प्रकार की एकाग्रता होने पर वह वस्तु वशीभूत हो जाती है। योग की शक्तियाँ इसी अवस्था में प्रकट होती हैं। इस भूमि को संप्रज्ञात या सवीज समाधि कहते हैं उसकी चार अवस्थाएँ हैं। वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनंदानुगत और अस्मितानुगत। इनका निरूपण आगे किया जायगा। विवेकख्याति इसी समाधि का फल है।

(५) निरुद्ध—चित्त की पाँचवीं अवस्था निरुद्ध है इसमें वह सर्वथा शून्य हो जाता है। किसी विषय का चिन्तन नहीं रहता। इस अवस्था को असंप्रज्ञात या निर्वीज समाधि कहा जाता है। इसके प्राप्त होते पर पुरुष का चित्त के साथ संबंध टूट जाता है और वह अपनी शुद्ध अवस्था को प्राप्त कर लेता है, जिसे कैवल्य कहते हैं।

इसी का दूसरा नाम स्वरूपावस्थान है। अर्थात् दृष्टा या पुरुष बाह्य विषयों का चिन्तन छोड़ कर स्वरूप में स्थिर हो जाता है।

उपयुक्त पाँच अवस्थाओं को लक्ष्य में रखकर चित्त के दो भेद किये जाते हैं। व्युत्थान चित्त और निरोधचित्त। प्रथम तीन अवस्थाओं का संबंध व्युत्थान चित्त के साथ है, और अन्तिम दो का निरोध चित्त के साथ।

पाच वृत्तियाँ

व्युत्थान चित्त के बाह्य विषयों में प्रवृत्त होने को वृत्ति कहा जाता है। हम कभी घट पट आदि बाह्य वस्तुओं को जानते हैं, कभी सुख दुःख का अनुभव करते हैं, कभी गिछनी बात को याद करते हैं, कभी स्वप्न देखते हैं, और कभी तरह तरह की बहानाएँ करने लगते हैं। इस प्रकार चित्त इधर उधर भटकता है।

भटकने का यह कार्य पुरुष नहीं करता, यह तो शुद्ध तथा निष्क्रिय है, किन्तु उसका संपर्क प्राप्त करके प्रवृत्ति दृष्टा और भोक्ता का रूप ले लेती है जिसे बुद्धि और अहंकार की दो अवस्थाओं द्वारा प्रकट किया गया है। इसी को चित्त कहा जाता है। व्युत्थान अवस्था में चित्त तरह तरह के आकारों में परिणत होता रहता है, जब घट को देखता है पटाकार हो जाता है, और पट को देखता है तो पटाकार, रस्सी को वृत्तिसादृश्य कहा जाता है।

वृत्तियाँ ५ हैं :—

(१) प्रमाण—बाह्य वस्तुओं का सच्चा ज्ञान।

(२) विपर्यय—मिथ्या ज्ञान या भ्रम।

(३) विकल्प—निरा कलना। उदाहरण के रूप में मनुष्य बीड़ा बीड़ा अपने भविष्य के विषय में कल्पना करता रहता है। कभी सुख को बहाना करता है। सोचता है मेरे पास १ लाख रुपये हो जाय तो मोटर रखूँ। कभी दुःख को बहाना करता है, सोचता है यदि संपत्ति नष्ट हो गई या दृष्टजन का वियोग हो गया तो क्या होगा ?

(४) निद्रा—सुप्त अवस्था—जहाँ केवल अभाव का भाव रहता है।

(५) स्मृति—गिछनी बातों की याद। ये वृत्तियाँ कहीं कितल्ट होती हैं और वहीं ध्वनिपट। कितल्ट का अर्थ है जहाँ उन्हें रागद्वेषादि मनो-विकार घेर रहे हैं। अकितल्ट वृत्तियाँ उनसे मुक्त होती हैं।

साधना द्वारा क्लिष्ट वृत्तियों का प्रवाह रोककर अक्लिष्ट प्रवाह को प्रारम्भ किया जाता है। उदाहरण के रूप में जब हम किसी वाह्य वस्तु को जानते हैं तो ज्ञान के साथ रागद्वेष भी मिले रहते हैं, वे हमारे ज्ञान को विकृत कर देते हैं, अतः सर्वप्रथम यह अभ्यास किया जाता है कि हमारा ज्ञान मन को मलिन करने वाले क्लेशों से दूर रहे। जब अक्लिष्ट वृत्तियों का प्रवाह भी रुक जाता है तब निर्वीज समाधि प्राप्त होती है, वह योग की उच्चतम भूमिका है।

पाँच क्लेश

क्लेश का अर्थ है मन को मलिन करने वाले संस्कार इन्हें। आवरण, अविद्या, कर्म, कौटुक आदि अनेक शब्दों द्वारा प्रकट किया जाता है। पतंजलि ने इनकी संख्या ५ बताई है।

(१) अविद्या (२) अस्मिता (३) राग (४) द्वेष और (५) अभिनिवेश सारंशदर्शन में इन्हीं को क्रमशः तमस, मोह, महामोह, तामिस्र तथा अंधतामिस्र कहा गया है।

(१) तम या अविद्या का अर्थ है अनात्मा या जड़ में आत्मा या चेतन की भ्रांति। पतंजलि ने इसके चार प्रकार बताये हैं—(१) अनित्य को नित्य समझना (२) अपवित्र को पवित्र समझना (३) दुःख को सुख समझना और (४) अनात्मा को आत्मा समझना। सारंश दर्शन में इसके आठ भेद हैं—प्रकृति, महत्त, अहंकार और पाँच तन्मात्राओं में आत्मतत्त्व की भ्रांति।

(२) मोह या अस्मिता—अस्मिता का शब्दार्थ है अहंकार 'मैं हूँ' यह अनुभूति। प्रायः देखा गया है कि व्यक्ति साधना करता है और जब उसे कुछ विभूतियाँ प्राप्त हो जाती हैं तो अहंकार आ जाता है। वह उन्हें महत्त्व देने लगता है और आगे की साधना बंद कर देता है। योगदर्शन में अणिमा, महिमा आदि आठ सिद्धियाँ बताई गई हैं। इन्हीं के भेद से मोह या अस्मिता के भी आठ भेद हैं।

(३) महामोह—इन्द्रियो के पाँच विषय हैं—शब्द रूप, रस, गन्ध और स्पर्श। प्रत्येक के दिव्य और लौकिक के रूप में दो भेद हैं। इस प्रकार इन दस विषयों में आसक्त होना महामोह है। विषय के भेद से भी हमके दस भेद हैं। मोह में राग विभूतियों के प्रति आसक्ति होती है, उसमें राग के स्थान पर अहंकार की मुख्यता होती है। महामोह में आसक्ति का आधार बाह्य विषय होते हैं वहाँ राग की मुख्यता रहती है।

(४) तामिस्र (डोप)—इच्छापूर्ति न होने पर मन में एक प्रकार की असन्तोष होती है इसी को यहाँ तामिस्र या डोप शब्द द्वारा प्रकट किया गया है। यह राग या अहंकार पर चोट लगने से उत्पन्न होता है। इसलिए मोह में कहा गया है “कामान् स्त्रीषो भिजायत” अर्थात् काम से स्त्रीय उत्पन्न होता है। ऊपर अहंकार के आठ और राग के दस विषय बताये गये हैं। तदनुसार तामिस्र के १८ भेद हो जाते हैं।

(५) अधतामिस्र [अभिनिवेश]—अहंकार तथा राग की पूर्ति होने पर भी मन में एक प्रकार का भय बना रहता है कि उपलब्ध तामिस्र नष्ट न हो जाय। इस प्रकार मन में चिन्ता बनी रहना अधतामिस्र कहा जाता है। इसके भी उपर्युक्त १८ भेद हैं।

इन सब क्लेशों का मुख्य कारण अविद्या है। जैन धर्म में उसको मोह कहा गया है और बौद्ध धर्म में तुल्या।

क्लेशों की पाच अवस्थाएँ

हमारे जीवन पर इन क्लेशों का प्रभाव प्रत्येक समय नहीं रहता, सभी वे सोये रहते हैं और कभी जागृत कभी एक क्लेश दूसरे क्लेश की दशा में रहता है। उदाहरण के रूप में जब राग का उदय होता है डोप दबा रहता है, और जब डोप का उदय होता है तब राग दबा रहता है। इस दृष्टि से इन क्लेशों की पाच अवस्थाएँ बताई गई हैं —

(१) प्रमुक्त—सोये हुए। जब क्लेश उपर्युक्त विषय न मिलने के कारण सन्तार अवस्था में पड़े रहते हैं तब उन्हें प्रमुक्त कहा जाता है।

उदाहरण के रूप में बाल्यावस्था में काम वासना सोई रहती है वही युवा होने पर जागृत हो जाती है ।

(२) तनु—क्षीण । प्रतिपक्ष भावना द्वारा वे संस्कार निर्बल या क्षीण हो जाते हैं । शत्रु के प्रति उपेक्षा या मित्रता की भावना करने से द्वेषवृत्ति घट जाती है, इस अवस्था को तनु कहते हैं ।

(३) विच्छिन्न—जब एक क्लेश किसी दूसरे बलवान क्लेश से दबा रहता है और उसके अभाव में प्रबल हो जाना है तो उसे विच्छिन्न कहते हैं । जैसे द्वेष अवस्था में राग छिपा रहता है और राग अवस्था में द्वेष

४. उदार—उदय या जाग्रत अवस्था । इसमें क्लेश अपना कार्य करने की स्थिति में होते हैं ।

५. दग्धबीज—पांचवीं अवस्था दग्धबीज है । समाधि द्वारा क्लेश तनु अर्थात् क्षीण होते चले जाते हैं । जब विवेक ख्याति अर्थात् जड़ और चेतन में भेद का साक्षात्कार हो जाता है तो उनमें अंकुरित होने की शक्ति नहीं रहती । इस अवस्था को दग्ध बीज कहते हैं ।

वीजान्मग्न्युपदग्धानि न रोहन्ति यथा पुनः ।

ज्ञानदग्धतया यलेश नात्मा संपद्यते पुनः ॥

जिस प्रकार आग में जले हुए बीज नहीं उगते इसीप्रकार क्लेश जब ज्ञान रूपी आग में जल जाते हैं, दुबारा नहीं उगते ।

योग के आठ श्रंग—उपर्युक्त वृत्तियों को रोकने के लिए—

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताये हैं—

(१) यम (२) नियम (३) आसन (४) प्राणायाम (५) प्रत्याहार (६) धारणा (७) ध्यान और (८) समाधि ।

१. यम—पाँच हैं । अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह । इनका सम्वन्ध व्यवहार बुद्धि से है । हमारा जीवन कैसा होना चाहिए । दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसके लिए अहिंसा आदि पाँच बातें बताई गई हैं ।

२ नियम—भो पाँच है । शीत, सताप, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान । इनका प्रतिपादन वैयक्तिक जीवन की शुद्धि के लिय है ।

३. आसन—शरीर को हिलाये ठुलाय बिना देर तक मुझ पूर्वक बैठने का अभ्यास । इसके द्वारा शरीर में स्थिरता आती है । और शरीर की स्थिरता मन की स्थिरता में सहायक होती है ।

४ प्राणायाम—श्वास का र्द्ध तथा स्थिर करने का अभ्यास । श्वास और मन का परस्पर संबंध है । एक के बल में होने पर दूसरा भी बल में होने लगता है । इसका विस्तृत अभिचन हठयोग में किया गया है ।

५ प्रसाहार—इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाना । मन इन्द्रियों के द्वारा बाह्य की ओर जाता है । इन्द्रियों के हट जाने पर वह भी हट जाता है ।

इन पाँचों को बहिरंग योग कहा जाता है । अन्तिम तीन अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरंग योग है, यही उन्नीस का विवेचन किया जाएगा । इनका मानसिक एकाग्रता के साथ साक्षात् सम्बन्ध है, तीनों को मिलाकर समय कहा जाता है । श्रमका अर्थ है मन को हयर उधर से हटाकर किसी एक वस्तु पर स्थिर करना ।

१ धारणा—का अर्थ है मन को किसी एक स्थान में लगाना । इसके अनेक रूप हैं । शरीर के किसी अंग में मन स्थिर करने को निश्चिन्ध धारणा कहा जाता है । इसी प्रकार मूर्ति, मूर्त्य, चद्र, नक्षत्र, पुष्प, चित्र, रेखा, मङ्गल तथा बाह्य वस्तुओं की धारणा की जाती है । इसे रूप-धारणा कहते हैं । आत्मा या परमात्मा के किसी नाम पर मन को एकाग्र करना पदम्य धारणा है । जोभी धारणा रूपातीत है । वही निराकार का वितन किया जाता है ।

७ ध्यान और समाधि—मन जब देखतक किसी एक ही विषय में स्थिर रहने लगता है तो उसे ध्यान कहते हैं । समाधि साधक अपने आपको भूल जाता है । यह भान या नहीं रहता कि मैं ध्यान कर रहा हूँ । एकमात्र आनन्दन का ध्यान रहता है । इस अवस्था को समाधि कहते हैं ।

समाधि की भूमिकाएँ

समाधि की उच्चतम भूमिका पर पहुँचने के लिए क्रमशः अभ्यास करना होता है, प्रारंभ में साधक स्थूल विषयो पर मन को एकाग्र करता है और धीरे-धीरे सूक्ष्मता की ओर बढ़ता हुआ विषय-रहित अवस्था पर पहुँच जाता है। ध्यान के तीन विषय हैं—(क) ग्राह्य अर्थात् वाह्य विषय, (ख) ग्रहण अर्थात् इन्द्रियाँ और (ग) ग्रहीता अर्थात् पुरुष या आत्मा।

इन पर मन की एकाग्रता को क्रमशः ग्राह्य समापत्ति, ग्रहण समापत्ति तथा ग्रहीत्री समापत्ति कहते हैं। ग्राह्य और ग्रहण के स्थूल और सूक्ष्म के रूप में पुनः दो भेद हो जाते हैं। एकाग्रता भी दो प्रकार की है, शब्द तथा अर्थ आदि का भेद लिये हुये तथा उसके बिना। इस प्रकार सम्प्रज्ञान समाधि के नीचे लिखे भेद हो जाते हैं।

१. सवितर्क (ग्राह्य समापत्ति)—सूर्य, चन्द्र, मूर्ति, चित्र आदि स्थूल विषयों का ध्यान। उनके नाम, रूप, गुण आदि का चिन्तन। इस अवस्था में साधक को काल्पिक कहा जाता है।

२. निर्वितर्क (ग्राह्य समापत्ति)—उपयुक्त विषयो का नाम, रूप आदि के बिना ध्यान रखना। यहाँ साधक निरंतर एक ही बात का ध्यान करता रहता है। उसके नाम, रूप या अन्य पहलुओं पर नहीं जाता। इस अवस्था को मधु-भूमि कहा जाता है। यहाँ साधक भूत तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करके ऋतम्भरा प्रज्ञा का अभ्यास करता है।

३. सविचार (ग्राह्य समापत्ति)—ऐसे सूक्ष्म विषयों का ध्यान करना जो इन्द्रियों के विषय में नहीं है। उनके नाम, रूप, गुण आदि का चिन्तन करना। इस अवस्था में साधक को प्रज्ञा-ज्योति कहा जाता है। वह भूत तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करके स्वार्थ संयम द्वारा विशोका-भूमि का अभ्यास करता है।

४. निर्विचार (ग्राह्य समापत्ति)—सूक्ष्म विषय अर्थात् तन्मात्राओं के साथ शब्द अर्थ आदि का सम्बन्ध जोड़े बिना ध्यान करना। यहाँ

साधक को अतिऊँचा भावनीय कहा जाता है। उसके लिए विचार को कोई वस्तु नहीं रहती।

५. आनन्दानुगत (ग्रहण समापत्ति)—पाच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाच कर्मेन्द्रियाँ तथा मन पर ध्यान जमाया। इसमें भोक्ता के रूप में आनन्द का अनुभव होता है।

६. अस्मितानुगत (सहीची समापत्ति)—बुद्धि-विशिष्ट-पुरुष या आत्मा पर ध्यान करना। इसमें आनन्द की अनुभूति भी नहीं होती। केवल अस्मिता अर्थात् मैं हूँ कि अनुभूति शेष रहती है।

निर्विचार समाधि के अभ्यास से बुद्धि उसरोत्तर निर्मल होती जाती है और साधक को सत्य का साक्षात् होने लगता है। इस अवस्था को श्रुतम्भरा-प्रज्ञा कहते हैं। इसका उदय होने पर ससार के प्रति आकर्षण तथा सस्वम्बन्धी विचार अपने आप रुक जाते हैं। दुःखों को पर-वैराग्य कहते हैं। बड़ा मन के समस्त विकल्प बन्द हो जाने हैं। केवल संस्कार बची रहने हैं। इस अवस्था का नाम असम्प्रज्ञा समाधि है। इसी से विवेकव्याप्ति का उदय होता है अर्थात् पुरुष अपने को प्रकृति से भिन्न मानने लगता है।

निर्वीज समाधि के दो भेद

निर्वीज समाधि के दो प्रकार हैं—

१—भवप्रत्यय और २—अभ्यासप्रत्यय।

भवप्रत्यय का अर्थ है जन्म के साथ ही प्राप्त होने वाली समाधि। जो लोग पूर्व जन्म में विवेक अवस्था पर पहुँच चुके हैं अर्थात् शरीर के प्रति आसक्ति छोड़ चुके हैं अथवा जो प्रकृति में लीन हो चुके हैं किन्तु कैवल्य प्राप्त करने से पहले ही मृत्यु हो गई, उन्हें पूर्वजन्म के संस्कारों के कारण नये जन्म के साथ ही समाधि प्राप्त हो जाती है, इसे भवप्रत्यय कहा जाता है।

अन्य साधक नीचे लिखे पांच साधनो द्वारा समाधि प्राप्त करते हैं :

१. श्रद्धा—मन में उत्साह तथा लक्ष्य के प्रति निष्ठा ।

२. वीर्य—मन, इन्द्रिय तथा शरीर का पुरुषार्थ अर्थात् अभ्यास में लगे रहना ।

३. स्मृति—श्रद्धा और वीर्य के कारण उत्पन्न होने वाले संस्कार, जो साधना के लिए अधिकाधिक प्रेरणा देते रहते हैं ।

४. समाधि—मन की एकाग्रता । यह ज्यों-ज्यों बढ़ती है, साधक आगे बढ़ता चला जाता है ।

५. प्रज्ञा—सत्य का ज्ञान—जो साधक को आत्मा का साक्षात् करने की प्रेरणा देता है । साधक में वैराग्य की मात्रा जितनी उत्कट होती है, समाधि उतनी ही शीघ्र प्राप्त होती है । इसी की तरतमता के आधार पर उसके मृदु, मध्य तथा अधिमात्र के रूप में अनेक भेद किये जाते हैं ।

समाधि के विघ्न

समाधि के नीचे विघ्न हैं जिन्हें चित्तविक्षेप कहा जाता है—

१. व्यधि—मन, इन्द्रियाँ या शरीर में रोग ।

२. स्त्यान—चित्त की अकर्मण्यता अर्थात् उत्साह की कमी ।

३. संशय—‘मैं योगसाधन कर सकूँगा या नहीं, करने पर भी सफलता मिलेगी या नहीं’, इस प्रकार संदेह शील होना ।

४. प्रमाद—साधना में लापरवाही करना, पूरा मनोयोग न देना ।

५. आलस्य—शरीर या मन भारी होने के कारण अभ्यास न करना ।

६. अविरति—विषय भोगों में तृष्णा बनी रहना ।

७. भ्रान्तिदर्शन—मिथ्या ज्ञान ।

८. अलब्ध—भूमिकत्व—रूकावट के कारण समाधि की भूमिकाओं का प्राप्त न होना । फलस्वरूप उत्साह का घट जाना ।

साधक को अतिक्रान्त भावनीय कहा जाता है। उसके लिए विचार को कोई वस्तु नहीं रहती।

५ आनन्दानुगत (ग्रहण समापति)—याच ज्ञानेन्द्रिया, पाप कर्म-न्द्रिया तथा मन पर ध्यान अमाना। इसमें भोक्ता के रूप में आनन्द का अनुभव होता है।

६ अस्मितानुगत (गह्वरी समापति)—बुद्धि-विशिष्ट पुरुष या आत्मा पर ध्यान करना। इसमें आनन्द की अनुभूति भी नहीं होती। केवल अस्मिता अर्थात् मैं हूँ कि अनुभूति शेष रहती है।

निर्विचार समाधि के अग्न्याय में बुद्धि उत्तरोत्तर नियम होती जाती है और साधक को सत्य का साक्षात् होने लगता है। इस अवस्था को श्रुतम्भरा-प्रज्ञा कहते हैं। इसका उदय होने पर संसार के प्रति आसक्ति तथा तरसम्बन्धी विचार अपने आप रुक जाते हैं। इसी को पर वराम्य कहते हैं। वही मन के समस्त विकल्प बन्द हो जाने हैं। केवल संस्कार बाकी रहते हैं। इस अवस्था का नाम असम्प्रज्ञात समाधि है। इसी में विवेकव्याप्ति का उदय होता है अर्थात् पुरुष अपने को प्रकृति से भिन्न मानने लगता है।

निर्वीज समाधि के दो भेद

निर्वीज समाधि के दो प्रकार हैं—

१—भवप्रत्यय और २—अग्न्यासप्रत्यय।

भवप्रत्यय का अर्थ है जन्म के साथ ही प्राप्त होने वाली समाधि। जो लोग पूर्व जन्म में विदेह अवस्था पर पहुँच चुके हैं अर्थात् शरीर के प्रति आसक्ति छोड़ चुके हैं अथवा जो प्रकृति में नीन हो चुके हैं किन्तु कैवल्य प्राप्त करने में पहले ही मृत्यु हो गई, उन्हें पूर्वजन्म के संस्कारों के कारण नये जन्म के साथ ही समाधि प्राप्त हो जाती है, इसे भवप्रत्यय कहा जाता है।

हार करे तो बदले में द्वेष न करके उपेक्षा या तटस्थ वृत्ति अपनानी चाहिए ।

राजयोगियों के चार भेद

योगी चार प्रकार के होते हैं । प्रथम श्रेणी के योगी 'प्रथम-कल्पित' कहलाते हैं । उन्हें केवल प्रकाश की झलक दिखलाई देती है । सिद्धियाँ प्राप्त नहीं होती । वे सवितर्क समाधि का अभ्यास करते हैं । दूसरी श्रेणी के योगी 'मधुभूमिक' कहलाते हैं । ये लोग निर्वितर्क समाधि में प्रवेश कर ऋतुम्भरा प्रज्ञा को प्राप्त कर लेते हैं । इस भूमिका को 'मधुमती' कहते हैं । यहाँ जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह मधु के समान आनन्ददायक एवं तृप्तिकारक होता है । तीसरी श्रेणी के योगी 'प्रज्ञाज्योतिः' कहे जाते हैं, वे पांच महाभूतों और इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर लेते हैं । इस अवस्था का नाम 'मधुप्रतीक' है । चौथीश्रेणी के योगियों का नाम है 'अतिक्रान्त-भावनीय ।' वे 'विशोका' और 'संस्कार शेषा' नामक भूमिकाओं पर होते हैं और कैवल्य प्राप्त कर लेते हैं ।

उच्चतम ज्ञान का नाम 'प्रसंख्यान' है जो विवेक ख्याति अर्थात् प्रकृति और पुरुष के भेदज्ञान से उत्पन्न होता है ।

इस ज्ञान को प्राप्त योगी में 'धर्ममेव' समाधि का उदय होता है । उसे परवैराग्य की प्राप्ति होती है । वह सब प्रकार की सिद्धियों से, यहाँ तक की सर्वज्ञता एवं सर्वशक्तिमत्त्व आदि से भी मुँह मोड़ लेता है । वह जानता है कि सिद्धियाँ सर्वोच्च समाधि की प्राप्ति में अन्तराय रूप हैं । तब उसे असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है । उसमें जन्म-मृत्यु के कारणभूत सारे संस्कार निःशेष रूप से दग्ध हो जाते हैं ।

कैवल्य

अन्ततोगत्वा पुरुष अपने ऐश्वर्यमय अथवा कैवल्यात्मक स्वरूप की उपलब्धि कर लेता है । वह प्रकृति और उसके कार्यों से सर्वथा असंयुक्त

इन अन्नराशियों के उपस्थित होने पर साधक विचलित हो जाता है । परिणाम स्वरूप मानसिक तथा शारीरिक उपद्रव होने लगते हैं ।

यह इस प्रकार है—

१ दुःख—मन म खेद ।

२ क्षोभनस्य—निराशा व कारण मन म नुरे विचार आना ।

३ अगमजयत्व—हाथ पैर आदि अंगों का धुन जाना ।

४ द्याप्त—बिना इच्छा के बाहर के वायु का नासिका द्वारा अन्दर आना ।

५ प्रवक्ष्य—बिना इच्छा के भीतर के वायु का नासिका-छिद्रों द्वारा बाहर निकालना ।

चार भावनाएँ

इन विक्षेपों को दूर करने के लिए किसी ऐसे तत्त्व में मन लगाना चाहिये जो हम अश्रद्धा लगता है । मन को द्वेष, घृणा आदि से बचाने और प्रसन्न रखने के लिए नीचे निम्नी चार भावनाओं का अभ्यास करना चाहिए ।

१ मैत्री—मित्रता की भावना करना । इससे ईर्ष्या तथा राग मल दूर होता है । साधारणतया मनुष्य स्वजन को सुखी देखकर प्रसन्न होता है और पराएँ को सुखी देखकर ईर्ष्या होने लगती है । प्रत्येक सुखी का देखकर उसे स्वजन या मित्र समझने में भावना बदल जाती है ।

२ करुणा—दुःखी को देखकर उसके प्रति करुणा लाना और उनके दुःख दूर करने का प्रयत्न करना । इसमें घृणा और द्वेष मल दूर होने हैं,

३ मुदिता—धर्मात्मा या सदाचारी व्यक्तियों को देखकर प्रसन्न होना । इसमें अमूया मन की निवृत्ति होती है, जिसका अर्थ है दूसरे में दोष निकालने की मनोदृष्टि ।

उपेक्षा—पापा या दुराचारों के प्रति उपेक्षा भाव रखना । इसमें

क्षीण हो चुके है उसे एकाग्रता शीघ्र हो जाती है । किन्तु जिस पर रजोगुण का प्रभाव है उसका मन चंचल रहता है । जिस पर तमोगुण का प्रभाव है वह आनन्द तथा अज्ञान से घिरा रहता है । उसको उच्च सत्य की ओर प्रयुक्ति ही नहीं होती । अभ्यास द्वारा मन को इन दोनों अवस्थाओं से ऊपर उठाने की आवश्यकता है । रजोगुणी को अनादित्व अथवा चाहूँ विषयों में विरक्त होने या अभ्यास करना चाहिए । उनमें दोष तथा हानि का चिन्तन करना चाहिए । इसके लिये परमात्मा, जीव, मसार आदि का स्वरूप समझना और उसका चिन्तन करना उपयोगी है ।

(ग) नैरतयं—जो अभ्यास प्रारंभ किया जाय उसे लगातार करते रहना चाहिये । बीच में छोड़ने से उत्पन्न संस्कार लुप्त हो जाते हैं और साधक पुनः नीचे की भूमिका पर आ जाता है ।

(ग) सत्कार—ध्यान और ध्येय वस्तु के प्रति आदर बुद्धि । साधक के मन में यह भावना रहनी चाहिये कि मैं जो अभ्यास कर रहा हूँ वह लाभदायक है, जीवन को ऊँचा उठाने वाला है ।

२—वैराग्य

वैराग्य का अर्थ है बाह्य विषयों के प्रति मोह या आसक्ति का अभाव । जिस व्यक्ति का मन इन्द्रिय विषयों की ओर दीड़ता रहता है उसे एकाग्रता नहीं प्राप्त होती ।

अभ्यास और वैराग्य की सर्वत्र आवश्यकता है अर्थात् अन्य उपायों के साथ भी इनका होना आवश्यक है । अभ्यास के द्वारा तमोगुण का नाश होता है । अर्थात् आलस्य, अकर्मण्यता, अज्ञान आदि दोष नहीं आते । वैराग्य रजोगुण का नाश करता है । इसके होने पर मन में राग, द्वेष, ईर्ष्या आदि विचार नहीं आते । तमोगुण और रजोगुण के दरवाजे पर सदगुण अपने आप प्रकट होने लगता है और उसके साथ ही मन में एकाग्रता तथा निर्मलता आने लगती है ।

रहता है। अपने को सर्वथा स्वतन्त्र (मुक्त) अनुभव करता है और राज योगी के चरम सदय कंवत्स को प्राप्त कर लेता है। समस्त क्लेश और कर्म नष्ट हो जाते हैं। भोग और अपवर्ग सिद्ध हो जाने के कारण गुणों का कार्य बन्द हो जाता है। सारा ज्ञान एक कालिक हो जाता है। भूत और भविष्य वर्तमान में मिस जाते हैं। प्रत्येक वस्तु वर्तमान हो जाती है। ऐसा योगी देश काल को अतिक्रमण कर जाता है। कंवत्स प्राप्त योगी के अनन्तज्ञान के सामने लौकिक का समग्र ज्ञान भण्डार तथा समस्त लौकिक विद्याओं का ज्ञान कुछ नहीं है।

एकाग्रता के उपाय

पतंजलि ने मन को एकाग्र करने के नौ उपाय बताये हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी योग्यता तथा रुचि के अनुसार चुनाव कर सकता है। उनमें प्रथम दो हैं अभ्यास और धारणा।

१—अभ्यास

मन को एकाग्र करने का सर्वप्रथम उपाय अभ्यास है। इसका अर्थ है स्थिर करने के लिए किया जाने वाला प्रयत्न। जब एक ही बात के लिये बार-बार कोशिश की जाती है तब वह हमारा स्वभाव बन जाती है। प्रारम्भ करते समय मन उच्छ्वसित होता है। जितना प्रयत्न किया जाता है उतना ही दूर भागता है, किन्तु धीरे-धीरे प्रतिरोध घटता जाता है और स्थिरता उसका स्वभाव बन जाती है।

अभ्यास में सफलता प्राप्त करने के लिये पतंजलि ने तीन बातें बताई हैं।

(क) दीर्घकाल—जब तक सफलता न मिले अभ्यास जारी रखना चाहिए। मन में यह विश्वास रखना चाहिए कि सफलता अवश्य मिलेगी। मन में जन्म जन्मातिरो के नुसंस्कार इकट्ठे हो रहे हैं। उन्हें दूर करना सरल नहीं है। जिन व्यक्ति ने पूर्व जन्म में साधना की है और वे सत्कार

लगती है। इसी प्रकार जिह्वा के अग्रभाग पर ध्यान जमाने से दिव्य रस की। तालु में ध्यान जमाने से दिव्य रूप की; जिह्वा के मध्य भाग पर ध्यान जमाने से दिव्य स्पर्श की; जिह्वा के मूल में ध्यान जमाने पर दिव्य शब्द की। इन सब को त्रिपयवती प्रवृत्ति कहा जाता है और वे मन को स्थिर करने में सहायक होती है। इसी प्रकार चन्द्र, सूर्य, नक्षत्र, पुष्प आदि बाह्य वस्तुओं पर मन को स्थिर किया जाता है।

६—विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति

यहाँ ज्योति का अर्थ है सात्त्विक प्रकाश। विशोका का अर्थ है शोक रहित अर्थात् रजोगुण और तमोगुण से अस्पृष्ट। हमारे शरीर में नाभि, हृदय, कंठ, भ्रूमध्य आदि कुछ स्थान हैं जहाँ ध्यान जमाने पर एक प्रकार का प्रकाश दिखाई देने लगता है और वह मन को स्थिर करने में सहायक होता है।

हृदय कमल को अनाहत चक्र भी कहा जाता है। वहाँ ध्यान करने की प्रक्रिया इस प्रकार है :—

हृदय कमल में जो आकाश है उसमें महाकाश की धारणा की जाती है। अर्थात् यह ध्यान किया जाता है कि वही विस्तृत आकाश है। क्रमशः उसी में सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, मणि या प्रभाआदि का ध्यान किया जाता है। अम्यास के परिपक्व होने पर वे ज्यों के त्यों दिखाई देने लगते हैं। इस अनुभूति को ज्योतिष्मती कहा जाता है, इसी का दूसरा नाम अस्मिता-ज्योतिष्मती है। वहाँ चित्त में किसी विषय का भान नहीं होता। वह निस्तरंग समुद्र के समान शांत प्रतीत होता है।

हृदय कमल में ध्यान की प्रक्रिया नीचे लिखे अनुसार है—हमारे हृदय में एक वन्द कमल है। उसका मुँह नीचे की ओर है और नाल ऊपर की ओर। रेचक प्राणायाम द्वारा उसके मुँह को ऊपर की ओर कर दिया जाता है और उसकी पखुड़ियाँ खिल जाती हैं। इस प्रकार इसके उर्ध्वमुख होने पर नीचे लिखा ध्यान करना चाहिये—

(३) ईश्वर प्रणिधान

तीमरा उपाय ईश्वर प्रणिधान है। इसका अर्थ है विविध प्रकार से परमात्मा का ध्यान। इसका विवेचन ॐ कार के ध्यान में किया गया है।

(४) प्राणायाम—

इसका विवेचन पिछले ध्यानों में किया गया है। पतञ्जलि ने बाह्य प्राणायाम पर बल दिया है। इसका अर्थ है—सास को बाहर निकाल कर रोके रहना। पचासन से बैठकर सास को बाहर निकाल देना चाहिए और ठुड़ी को कठकूब अर्थात् गले के नीचे जाने मद्दे में जमा देना चाहिए। इसप्रकार जितनी देर तक हो सके रोकने का अभ्यास करना चाहिए। इसके द्वारा शरीर हल्का और प्रफुल्लित हो जाता है।

उपनिषदों में प्राण के रूप में आत्मा के ध्यान का प्रतिपादन है।

श्वास-प्रश्वास पर भी मन को एकाग्र किया जाता है। इसे बौद्ध साधना में आना पान स्मृति कहा गया है। इसमें बताया गया है कि साधक शरीर का झीला छोड़कर सीधा बैठ जाय या आराम से बैठ जाय। किसी प्रकार का तनाव नहीं रहना चाहिए। उसके पश्चात् मन को अपने श्वास पर जमा दे। कभी लंबा श्वास आता है, कभी छोटा। कभी वह नाभि तक पहुँचता है और कभी बीच में ही रुक कर बाहर निश्चलने लगता है। साधक उसे रोकने या लंबाने का कोई प्रयत्न न करे। केवल उसका निरीक्षण करता रहे। इस अभ्यास से सारी थकावट दूर हो जाती है, निम्नाण मिट जाती है—मन तथा शरीर में नई चेतना आती है।

(५) विषयवर्ती प्रवृत्ति—

मन को एकाग्र करने लिए के विभिन्न इन्द्रियों पर उनके विषयों का ध्यान किया जाता है। अभ्यास के पुष्ट होने पर विषयों की अनुभूति होन लगती है, इसी को विषयवर्ती प्रवृत्ति कहा जाता है। उदाहरण के रूप में नागिका के अभ्यास पर ध्यान लगाने से दिव्य गन्ध की अनुभूति होने

मगनी है। इसी प्रकार जिह्वा के अग्रभाग पर ध्यान जमाने से दिव्य रस की। तानु में ध्यान जमाने से दिव्य रूप की; जिह्वा के मध्य भाग पर ध्यान जमाने से दिव्य स्पर्श की; जिह्वा के मूल में ध्यान जमाने पर दिव्य पद्व की। इन सब की विषयवस्ती प्रवृत्ति कहा जाता है और ये मन को स्थिर करने में सहायक होती हैं। इसी प्रकार चन्द्र, सूर्य, नक्षत्र, पुष्प आदि वायु वस्तुओं पर मन को स्थिर किया जाता है।

६—विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति

यहाँ ज्योति का अर्थ है मास्विक प्रकाश। विशोका का अर्थ है शोक रहित अर्थात् रजोगुण और तमोगुण से अस्पृष्ट। हमारे शरीर में नाभि, हृदय, कंठ, भ्रूमध्य आदि पुच्छ स्थान है जहाँ ध्यान जमाने पर एक प्रकार का प्रकाश दिखाई देने लगता है और वह मन को स्थिर करने में सहायक होता है।

हृदय कमल को अनाहत चक्र भी कहा जाता है। वहाँ ध्यान करने की प्रक्रिया इस प्रकार है :—

हृदय कमल में जो आकाश है उसमें महाकाश की धारणा की जाती है। अर्थात् यह ध्यान किया जाता है कि वही विस्तृत आकाश है। क्रमशः उसी में सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, मणि या प्रभाआदि का ध्यान किया जाता है। अम्यास के परिपक्व होने पर वे ज्यों के त्यों दिखाई देने लगते हैं। इस अनुभूति को ज्योतिष्मती कहा जाता है, इसी का दूसरा नाम अस्मिता-ज्योतिष्मती है। वहाँ चित्त में किसी विषय का भान नहीं होता। वह निस्तरंग नम्र के समान शांत प्रतीत होता है।

हृदय कमल में ध्यान की प्रक्रिया नीचे लिखे अनुसार है—हमारे हृदय में एक वन्द कमल है। उसका मुँह नीचे की ओर है और नाल ऊपर की ओर। रेचक प्राणायाम द्वारा उसके मुँह को ऊपर की ओर कर दिया जाता है और उसकी पंखुड़ियाँ खिल जाती हैं। इस प्रकार इसके उर्ध्वमुख होने पर नीचे लिखा ध्यान करना चाहिये—

कमल के बीच ओ३म कार' है। उमका 'अकार' सूर्य मण्डल और आगत स्थान है। उमके ऊपर 'उकार' चन्द्र मण्डल और स्वप्न स्थान है। उमके ऊपर 'मकार' वज्रिमण्डल और मृणुप्ति स्थान है। उसके ऊपर आकाश स्वप्न ब्रह्मनाद तथा अर्द्धमात्र तुरीय स्थान है। उम कमल की शिखाओं में स्थित जो ऊर्ध्वमुखी मृणुष्मा नाडी है उसकी ब्रह्मनाडी में कहते हैं। यह नाडी आत्मनिष्ठ सूर्यादि मण्डलों के बीच से होकर मूर्ध्नि पर्यंत चली गयी है। इसलिये यह नाडी बाह्य सूर्यादि मण्डलों से भी सम्बद्ध है। यही चित्त का निवास स्थान है। जब योगी उमम बुद्धि विषयक समय करता है, तब वह सारिचक ज्योतिः स्वप्न आकाश तुल्य भासता है। चित्त में सूर्य, चन्द्र नक्षत्र यणि प्रभा आदि आकृतियों का भान होता है। ज्योति के रूप में परमात्मा का यह साक्षात्कार ज्योतिष्मती प्रवृत्ति कहा जाता है। इसमें पूर्वोक्त सूर्यादि अनेक विषय रहते हैं, इसलिये यह भी विषयवती है और सरवगुण प्रधान होने से रजोगुण तमोगुण से रहित होती है, इस लिये विशोका कहनाती है।

इसीप्रकार अस्मिता में धारण किया हुआ चित्त जब निस्तरङ्ग समुद्र के तुल्य शांत और मनन होकर सत्त्व प्रधान हो जाता है, तब उम चित्त की दशा का अस्मिता-मात्र ज्योतिष्मती कहते हैं।

७—बीतराग का ध्यान

जिस महापुरुष ने रागद्वेष को जीत लिया है, जो सामारिक वषणों से ऊपर उठ चुका है, उसका ध्यान करने से मन में वैराग्य की वृद्धि होती है और चित्त में स्थिरता आती है। ध्यान के लिये उस महापुरुष का चित्र या मूर्ति सामने रखना विशेष लाभदायक है। सर्वप्रथम उसके घनों पर नीचे से लेकर ऊपर तक धीरे-धीरे दृष्टि घुमाना चाहिए। तीन बार नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे दृष्टि घुमाने पर ध्येय का सम्यक् मन में स्थिर हो जाता है। उत्पन्नात् अर्ल्लि बन्द करके उस रूप को देखने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि वह धु घला हो तो अर्ल्लि खोलकर

निद्रा का निरीक्षण प्रारंभ कर देना चाहिए। यदि वह विकृत या बिगड़ी हो तो उस श्रृंग पर विशेष ध्यान देना चाहिए जो आगे बन्द हो पर दिखाई नहीं दिया। समप्रकार रूप एवं आकार स्पष्ट होने पर के गुणों का चिन्तन करना चाहिए, मन में यह सोचना चाहिए वह किस प्रकार राग-द्वेष, मोह आदि विकारों से ऊपर उठा हुआ है अपने में उन गुणों के विकार का सकल्य करना चाहिए। इसप्रकार आकार और गुणों का प्रतिभास उत्तरोत्तर उज्ज्वल होता जायेगा। वह ज्यों ज्यों उज्ज्वल होगा, माधक की आत्मा ऊँची उठती गी।

-विश्व को स्वप्न या निद्रा समझना

ध्यक्ति जिन बातों की वास्तविक मानता है उसकी ओर मन स्पष्ट होता है। संसार को वास्तविक मानने से चित्त उस ओर जाता किन्तु जब हम उसे स्वप्न ज्ञान के समान मिथ्या मानने लगते हैं, वा सारे संसार को एक महानिद्रा समझते हैं तो मन उधर भटकना कर देता है। बाह्य वस्तुओं का आकर्षण नहीं रहता।

पतंजलि का सूत्र है 'स्वप्ननिद्राज्ञानालंबनं वा' जिसकी व्याख्या के प्रकार से भी की जाती है। स्वप्न में जिन वस्तुओं की प्रतीति है उन पर मन को एकाग्र करना। इसी प्रकार निद्रित अवस्था में शून्यता का भाव होता है, उस पर ध्यान जमाना। जाग्रत अवस्था में प्रतीति जितनी स्पष्ट होती है, स्वप्न अवस्था में उतनी स्पष्ट नहीं होती, समय वह धुँधली सी रहती है और निद्रा आने पर समाप्त प्रायः जाती है। इसी प्रकार यदि हम जाग्रत अवस्था में बाह्य वृत्ति को उत्तरोत्तर अस्पष्ट और क्षीण करते जाये तो मन एकाग्र हो जायेगा।

एक बात और है। जहाँ वस्तु इंद्रियों द्वारा स्पष्ट दिखाई देती हैं वहाँ कल्पना की गुंजायश नहीं रहती। फलस्वरूप मन इधर-उधर भटकना लगता है। उसके विपरीत जहाँ वस्तु स्पष्ट नहीं होती वहाँ बहुत

भक्तियोग

भक्तियोग

राजयोग का प्रतिपादन मुख्यतया ऐसे व्यक्तियों के लिये किया गया है जिनका चित्त चंचल है, जिनमें रजोगुण की प्रधानता है। भक्तियोग का प्रतिपादन तमोगुणी साधकों के लिये किया गया है, जिनके मन में न महत्त्वाकांक्षाएँ हैं, न रागद्वेष और न उधेड़ बुन। ऐसे व्यक्तियों का मन सुप्त अवस्था में पड़ा रहता है। उसे एकाग्रता के स्थान पर जागृत करने की आवश्यकता होती है। इसके लिये उसके समाने ऐसी वस्तु उपस्थित करनी होती है, जो मन को आकृष्ट कर सके। भक्तियोग परमात्मा को इसी रूप में उपस्थित करता है। वहाँ परमात्मा का वर्णन विभिन्न ऐश्वर्य एवं विभूतियों के साथ किया जाता है। उसे समस्त सुख एवं संपत्तियों का स्वामी भक्तवत्सल बताया गया। साथ ही उसके साथ सम्बन्ध जोड़ने के लिये सख्य, दास्य आदि भाव बताये गये हैं। प्रत्येक साधक अपनी अभिलाषा के अनुसार रूप चुन कर मनोभावना के अनुसार सम्बन्ध जोड़ता है।

भक्तिमार्ग में भगवान् की उपासना पाँच प्रकार से बताई गई है—
(१) शान्तभाव : निर्गुण ब्रह्म के रूप में भगवान् की उपासना। इसमें साधक भावावेश में न आकर तटस्थ रूप में परमात्मा का ध्यान और चिंतन करता है। उपनिषदों में परमात्मा का स्वरूप सच्चिदानंद बताया गया है अर्थात् वह शक्ति, ज्ञान और सुख का केन्द्र है, साधक इसी रूप का चिंतन करता हुआ उसमें लीन हो जाता है। इस प्रकार अज्ञान, दुर्व-

सी बातें कल्पना द्वारा जोड़ी जाती हैं। यह कार्य मन को करना होता है। ऐसी स्थिति में वह उस वस्तु पर स्थिर हो जाता है। दक्षिण के प्राचीन मन्दिरों में मूर्ति को अंधेरे कमरे में स्थापित कर दिया जाता है। उनके पास दीपप्रभा वाला दीप टिमटिमाता है। जिससे इतना ही प्रकट होता है कि वहाँ कोई मूर्ति है। येष कार्य कहाना को करना होता है। यह भी मन को स्थिर करने का एक सफल प्रकार है।

६—दृष्ट वस्तु का चिन्तन

जो वस्तु हमें अच्छी लगती है उसका चिन्तन करने से भी मन में एकाग्रता आती है। वह वस्तु सासारिक भी हो सकती है। अभ्यास प्रारम्भ करने के लिये उसका सहारा लिया जा सकता है। एक बार स्थिरता का अभ्यास होने पर मन को अग्न्य आसम्बन्ध पर भी लगाया जा सकेगा।



भक्तियोग

भक्तियोग

राजयोग का प्रतिपादन मुख्यतया ऐसे व्यक्तियों के लिये किया गया है जिनका चित्त चंचल है, जिनमें रजोगुण की प्रधानता है। भक्तियोग का प्रतिपादन तमोगुणी साधकों के लिये किया गया है, जिनके मन में न महत्वाकांक्षाएँ हैं, न रागद्वेष और न उधेड़-बुन। ऐसे व्यक्तियों का मन सुप्त अवस्था में पड़ा रहता है। उसे एकाग्रता के स्थान पर जागृत करने की आवश्यकता होती है। इसके लिये उसके समाने ऐसी वस्तु उपस्थित करनी होती है, जो मन को आकृष्ट कर सके। भक्तियोग परमात्मा को इसी रूप में उपस्थित करता है। वहाँ परमात्मा का वर्णन विभिन्न ऐश्वर्य एवं विभूतियों के साथ किया जाता है। उसे समस्त सुख एवं संपत्तियों का स्वामी भक्तवत्सल बताया गया। साथ ही उसके साथ सम्बन्ध जोड़ने के लिये सख्य, दास्य आदि भाव बताये गये हैं। प्रत्येक साधक अपनी अभिलाषा के अनुसार रूप चुन कर मनोभावना के अनुसार सम्बन्ध जोड़ता है।

भक्तिमार्ग में भगवान् की उपासना पाँच प्रकार से बताई गई है—
(१) शांतभाव : निर्गुण ब्रह्म के रूप में भगवान् की उपासना। इसमें साधक भावावेश में न आकर तटस्थ रूप में परमात्मा का ध्यान और चिंतन करता है। उपनिषदों में परमात्मा का स्वरूप सच्चिदानंद बताया गया है अर्थात् वह शक्ति, ज्ञान और सुख का केन्द्र है, साधक इसी रूप का चिंतन करता हुआ उसमें लीन हो जाता है। इस प्रकार अज्ञान, दुर्व-

सत्ता और कण्ठों पर विजय प्राप्त करता है। यह ध्यान निराकार और साकार दोनों रूपों में किया जाता है। भक्तिवाद में साकार रूप पर विशेष बल है। साकार आत्मवन पर मन को स्थिर करना अपेक्षाकृत सरल होता है। माराध्य के रूप में राम, कृष्ण, शिव आदि किसी को चुनकर परब्रह्म के रूप में ध्यान किया जाता है। इसमें भावों का भावेन नहीं रहना। बुद्धि शांत और स्थिर होती है। बुद्धि प्रधान साधकों के लिये अनुकूल होने पर भी मायुिक साधकों के लिए यह उतना अनुकूल नहीं है। उनके लिये हमारे भाव अधिक उपयोगी हैं। ज्ञान भाव द्वारा की जाने वाली भक्ति को ज्ञाना कहा जाता है।

(२) दाम्यभाव इसमें साधक भगवान को स्वामी और अपने की दान मानता है। प्रत्येक कार्य को उनकी सेवा या आज्ञा मानकर करता है। ऐसे किसी कार्य को नहीं करता जिसे उनकी इच्छा के प्रतिकूल समझता है। भोजन, वस्त्र आदि मोक्ष सामग्रियों को भगवान का दिया हुआ धैतन मानता है। इस भाव में भक्त का अहंकार क्षीण होता चला जाता है। भक्ति साधना में आया है—

मृणादपि मुनीवेन तरोरपि सहिष्णुता ।

अमानिता मानदेन सेवितव्यः सदा हरि ॥

साधक अपने को जिनके से भी तुच्छ समझे। खुद से भी अधिक सहिष्णु बने। स्वयं किसी प्रकार का अस्मिमान या अहंकार न रखे। हमारे से आदर सरकार तथा प्रसन्नता का आश्रय न करे किन्तु स्वयं सभी को आदर सरकार दे। इस प्रकार भगवान् की सेवा करता रहे। इस भाव द्वारा का जाने वाला भक्ति का नाम प्रता है।

(३) दाम्यभाव इसमें साधक भगवान की निज ध्यान कर उपासना करता है। दाम्यभाव में अपने को छोटा समझता है और भगवान् का पूजा। अपने की सेवा और भगवान् की सेवा। यही दाम्यभाव का भाव है। छोटे-बड़े की भावना नहीं रहती। किन्तु भावपूर्ण और प्रेम

वढ़ जाता है। सेवक में भेदबुद्धि होती है। सकोच रहता है। यहाँ उनकी उत्तरोत्तर न्यूनता होती चली जाती है। अर्जुन ने भगवान् की उपासना इसी रूप में की थी।

मित्रता में तीन बातें आवश्यक होती हैं।

(१) साहचर्य—हम मित्र को अधिक से अधिक साथ रखना चाहते हैं, जिसकी उपस्थिति में आनंद आता है। उसके साथ भोजन, वार्तालाप, क्रीड़ा, यात्रा आदि से सुख की वृद्धि होती है।

(२) समर्पण—हम मित्र के लिए जितना त्याग करते हैं, उतनी ही अधिक प्रसन्नता होती है। उसके लिए कष्ट उठाने में आनंद आता है। सभी दुःख, सुख वन जाते हैं।

(३) परामर्श—मित्र का तीसरा कार्य परामर्श है। हम यह अनुभव करते हैं कि भगवान् हृदय में पथप्रदर्शक के रूप में विराजमान हैं। जीवन रूपी रथ की लगाम उनके हाथ में है। फिर भय कैसा? जो कार्य लाभदायक है वे स्वयं उसके लिए प्रेरणा देंगे और जो हानिकारक है उसे रोक देंगे। प्रतिदिन प्रातः तथा सायं इस प्रकार की अनुभूति करने से मन की गति अपने आप भलाई की ओर हो जाती है। कुमार्ग की ओर भुकाव बंद हो जाता है।

इस भाव द्वारा की जाने वाली भक्ति को प्रेयसी कहते हैं।

(४) वात्सल्य भाव—इसमें भगवान् की उपासना पुत्र या प्रियजन के रूप में की जाती है। सख्यभाव की अपेक्षा इसमें प्रेम उत्कट होता है। माता अपने पुत्र के लिए विह्वल रहती है। उसे हँसते तथा खेलते देखकर प्रसन्न होती है। उसे खिलाने-पिलाने, नहलाने आदि में आनन्द आता है। दिनरात उसकी स्मृति बनी रहनी है। इस भाव द्वारा की जाने वाली भक्ति को अनुकरा कहा जाता है।

(५) मधुर भाव—इसमें भगवान् की उपासना प्रेमी के रूप में की जाती है। यहाँ अनुभूति उत्कटतम हो जाती है। साधक भगवान् को अपना पति या प्रेमी मानता है और उसे प्राप्त करने के लिए व्याकुल

रहता है। विरह जब उत्कट हो जाना है तो पागल की तरह घूमने लगता है। उसके गीत गाता है 'रिझाने की चेन्टाएँ' करता है। ऐसा अनुभव करता है जैसे वह सामने खड़ा हो बिन्दु आलिंगन के लिए हाथ फैलाते ही भाग जाता हो। भारतीय साधना में यह उपासना रागा और कृष्ण के रूप में मिलती है। वन की गानियाँ इसी रूप में उपासना करनी पों।

इस्लाम में इस भाव का वर्णन सूफी साधना के रूप में है। किन्तु वहाँ साधक अपने को प्रेमी और भगवान को प्रेमिका मानता है। भारतीय साहित्य में विरह की अनुभूति का सम्बन्ध मुख्यतया नारी के साथ बताया गया है। इसलिए यहाँ भगवान को पुरुष और साधक को स्त्री का रूप दिया गया है। उर्दू तथा फारसी साहित्य में इन अनुभूति का सम्बन्ध मुख्यतया पुरुष के साथ है। वहाँ मजनुँ लैला के लिए तड़पता है। फरहाद शीरी के लिए। साधना में भी उसी रूप की सामने रखा गया।

वैष्णव साधना में इन भाव को सर्वोत्कृष्ट बताया गया है। इनके दो रूप हैं—पतिभाव और जारभाव। पहले में भगवान को पति मानकर उपासना की जाती है और दूसरे में जार या उत्पति। पहले की भवेता दूसरे में अनुभूति अधिक उत्कट होती है। उसमें सामाजिक मर्यादाओं और वस्तु का भाव नहीं रहता। जबतक प्रेम पर उनका आवरण रहता है वह निखरने नहीं पाता।

इन भावों को लेकर वैष्णव परंपरा पर बहुत से आक्षेप किए गए। निस्संदेह इन के दुर्हयोग से दुराचार की प्रोत्साहन मिला। किन्तु इस आधार पर साधना पद्धति को छोड़ नहीं दिया जा सकता। प्रत्येक साधना के लिए योग्यता का निरूपण किया गया है उसे प्राप्त किए बिना किसी मार्ग में प्रवेग करना वास्तव में अशुभ है। ईसाई परंपरा में बहुत से सत मग्न स्त्री के साथ सोकर अपने मनोवस की परीक्षा लेते थे। तब साधना में इन प्रकार के बहुत अनुष्ठान बताये गए हैं। किन्तु वे प्रत्येक व्यक्ति के लिए नहीं हैं।

जब हमारा मन बाह्य विषयों की ओर दौड़ता है तो उसे रोकने का अभ्यास किया जाता है। स्त्री और पुरुष से परस्पर प्रेम को रति कहते हैं। जब इसका आलंबन बाह्य होता है तो वह पतन का कारण बन जाती है। उस समय उसे वैराग्य द्वारा रोकने का अभ्यास किया जाता है। ऐसी स्थिति में शांत भाव सबसे उत्तम है। और दास्य-सख्य आदि में प्रेम उत्तरोत्तर हीन होता चला जाता है। रति उसकी निकृष्टतम अवस्था है। किंतु जब लक्ष्य परमात्मा बन जाता है तो बात उलटी हो जाती है। वहाँ रति मधुर रस बन जाती है जो प्रेम का सर्वोत्तम रूप है। इस प्रकार परिवर्तन होने पर शांत भाव निम्नतम श्रेणी पर आ जाता है। शास्त्रों में बताया गया है कि विश्व दर्पण या पानी में पड़ने वाली परछाई के समान है। माया में भगवान् का प्रतिबिम्ब ही विश्व है। किंतु परछाई उलटी पड़ा करती है। मुख में जो वस्तु दायी ओर होती है, परछाई में बाई ओर हो जाती है। इसी प्रकार संसार में भगवान् का प्रतिबिम्ब उसके उल्टे रूप को प्रकट करता है। अध्यात्मिक लक्ष्य होने पर जो वस्तुएं उपादेय हैं वे ही सासारिक लक्ष्य होने पर हेय हो जाती हैं। इसी प्रकार वहाँ जो हेय है, वे यहाँ उपादेय हो जाती हैं।

मधुर भाव की तीन अवस्थाएँ हैं। श्रद्धा, भक्ति और रति। इनमें प्रेम उत्तरोत्तर उत्कट हो जाता है। श्रद्धा में हम अपने उपास्य को आदर की दृष्टि से देखते हैं। उसकी बातों पर विश्वास करते हैं। वही उत्कट होने पर भक्ति के रूप में परिणत हो जाती है। यह श्रद्धा का क्रियात्मक रूप है। जहाँ हम श्रद्धेय की सेवा, पूजा, वंदना आदि करना चाहते हैं। प्रेम के उत्कट होने पर वह रति के रूप में परिणत हो जाती है। जहाँ हम सदा उसके पास रहना चाहते हैं, उसके दर्शन तथा स्पर्श से सुख का अनुभव करते हैं।

इन भावों की परिणति दो प्रकार से होती है। प्रथम प्रकार में प्रत्येक भाव अपनी विशेषता को कायम रखते हुये परिपाक की ओर बढ़ता है।

उदाहरण के रूप में दाम्य भाव अब तक उसी रूप में रहता है और भक्त उसी के द्वारा भगवान् का मायात्कार करता है। वह सस्य वात्सल्य आदि व्यस्य भावाँकी ओर नहीं झुकता। उन्हें दास्य भाव की तुलना में हेय मानता है। इतना ही नहीं उनके भावने माँस को भी तुल्य समझता है।

दूसरा प्रकार क्षमिक विकास का है। ज्यों-ज्यों पणिष्टता बढ़ती है भावों में उत्तरोत्तर परिणति होती जाती है दास्य पणिष्टता बढ़ने पर मित्र का रूप ले लेता है और दास्यभाव सस्य भाव का। उस समय भक्त और भगवान् समझ हो जाते हैं। आगे बढ़ने पर भक्त अपने को बड़ा समझने लगता है। स्वयं पोषक बन जाता है और भगवान् को पोष्य बना देता है। इस प्रकार सस्य वात्सल्य का रूप ले लेता है। आगे बढ़ने पर जब अनुभूति प्रबल हो जाती है तो वह बात भी नहीं रहती। उस समय प्रेम पात्र की प्रत्येकसीसा आनन्द देने लगती है। प्रेमी उसके सहवास में रहना चाहता है। समस्त भेद तथा संकोच दूर हटा देना चाहता है। उसके दर्शन, स्पर्श, वाणी तथा प्रत्येक वस्तु से आनन्द आने लगता है। वहाँ वात्सल्य माधुरी का रूप ले लेता है। आरभाव में यह भावना और उत्कट हो जाती है। पति के प्रति प्रेम में वर्तव्य भावना छिरी रहती है। सामाजिक मर्यादाओं का प्रभाव भी रहता है। किंतु आरभाव में वे सब टूट जाती है। प्रेमी समस्त मर्यादाओं, बन्धनों और कर्तव्य बुद्धि से ऊपर उठ जाता है। एकमात्र प्रेम की ज़ेरणा में डूब जाता है। यह रसानुभूति की अन्तिम अवस्था है। और वही भक्ति का परिपाक है।

जहाँ भावों का स्वतन्त्र परिपाक होता है, वहाँ मुक्ति भी तदनुरूप होती है। इसीलिए उसके सान्त्वय सामीप्य, सायुज्य आदि अनेक भेद हो गए हैं। दाम्यभगव वाला भक्त सान्त्वयमुक्ति प्राप्त करता है। वह भगवान् के दरबार में रहना चाहता है। सस्यवाला सामीप्य मुक्ति पसंद करता है। वह भगवान् के समीप रहना चाहता है। वात्सल्य वाला उसके साथ किसी सम्बन्ध में जुड़कर सायुज्य चाहता है और माधुर्यवाला उसी में लीन हो जाना चाहता है।

भक्ति के तीन रूप

भक्ति के तीन रूप हैं । (१) क्रिया (२) भाव और (३) महाभाव । क्रिया का अर्थ है साधक के द्वारा किये जाने वाले अनुष्ठान । जब वे संस्कार का रूप ले लेते हैं तो उसे भाव भक्ति कहा जाता है । दास्य, सख्य, वात्सल्य, माधुर्य आदि विभिन्न अवस्थाएँ इसी के भेद हैं । ये भाव उत्कट होकर जब एक ही रस में परिणत हो जाते हैं तो उसे महाभाव कहा जाता है । वहाँ शांत, दास्य आदि का पृथक् अस्तित्व नहीं रहता । क्रिया भक्ति प्रयत्नसाध्य है उसे प्रारम्भ करने के लिए भक्त के मन में इच्छा होती है और वह गुरु या शास्त्र द्वारा बताई गई पद्धति के अनुसार आचरण करता है । उसकी चेष्टाएँ स्वाभाविक नहीं होती । भाव भक्ति प्रयत्नसाध्य नहीं होती, उसकी अभिव्यक्ति साधक के हृदय में परमात्म भाव का स्फुरण होने पर होती है । वहाँ जीव भाव अर्थात् पृथक् अस्तित्व नष्ट होता चला जाता है । साधक का परमात्मा में उत्तरोत्तर विलय होता जाता है ।

भाव-भक्ति ह्लादिनी शक्ति का परिणाम है । ह्लाद का अर्थ है -सात्त्विक आनंद । साधक परमात्मा की अनुभूति से आनंदित होने लगता है । उस समय वह जो चेष्टाएँ करता है उनके लिए किसी आदेश की आवश्यकता नहीं होती । वे उसका स्वभाव बन जाती है । महाभाव में विलय पूर्ण हो जाता है ।

क्रिया भक्ति का मुख्य संबंध स्थूल देह के साथ है । हाथ जोड़ना, नमस्कार, वाणी द्वारा नामोच्चारण, पूजन आदि स्थूल क्रियाएँ भौतिक देह के साथ संबद्ध हैं । भाव भक्ति का संबंध सूक्ष्म शरीर के साथ है इसके सत्रह अवयव हैं - पांच ज्ञानेन्द्रियाँ, पांच कर्मेन्द्रियाँ, पांच प्राण, मन और अहंकार । भावों का उदय मुख्यतया मन में होता है और उसका प्रभाव अन्य तत्त्वों पर भी पड़ता है । उदाहरण के रूप में परमात्मा की उत्कट

अनुभूति डाने पर इन्द्रियाँ भी तद्रूप हो जाती हैं । आँखें उसी को देखने लगती हैं । कानों को उसकी ध्वनि सुनाई देने लगती है और नासिका को सुगंध । प्रत्यक्ष द्वासा उसकी स्मृति से ओतप्राप्त हो जाता है । उस समय बाह्य जगत् स सबध टूट जाता है । स्थूल शरीर निष्प्राण होकर पड़ा रहता है । अन्तर्घटनना ॥ इस अनुभूति को भावदेह कहा जाता है ।

मायिक शरीर भावग्रहण के लिए उपयोगी नहीं होता, भाव का आविर्भाव वही होता है अर्थात् उसके उपयुक्त आधार हो । यह आधार शुद्ध होकर अन्त में प्रकट होता है । भौतिक देह का अवलम्बन करके यदि भाव का विकास हो तो भावदेह मिथरूप में अवस्थित हो सकता है । इस अवस्था में वह अपने पृथक् स्वरूप में कार्य करता है । अथवा भाव के विकास के साथ साथ प्राकृत देह का मोह छूट जाता है और विद्युत् भावदेह प्राप्त हो जाता है । भावदेह के पूर्व ही यदि मृग्य हो जाय अर्थात् कृत्रिम भक्ति की अवस्था में ही शरीर छूट जाय तो भाव-जगत् में गति नहीं होती । भाव का उदय होने पर समझना चाहिये कि भावदेह काय कर रहा है । उस समय प्राकृत देह जड़वत्, स्थिर तथा निष्प्राण होकर पड़ा रहता है । यदि भाव तीव्र न हो तो प्राकृत देह में उसका उत्तम प्रभाव नहीं दिखाई देता । फिर भी वह स्वरूपस्थ हाकर कार्य करता रहता है ।

जब तक प्राकृत देह में कृत्रिम साधना होती रहती है, तब तक भाव का विकास नहीं होता । अतएव उस अवस्था में साम्प्रद गुरु महापुरुषों के वचा आदि बाह्य आदेशों को मानकर चलना पड़ता है । उन्हीं के अनुसार प्रवृत्ति या निवृत्ति की जाती है । किन्तु भावदेह प्राप्त होने पर बाह्य आदेशों की आवश्यकता नहीं रहती । उस समय स्वभाव ही शुद्ध तथा साक्षर बन जाता है । उसी के सकल विधि नियम हो जाते हैं । गम्भीर आंतरराज्य की नीरवता में बाह्य जगत् का स्थान नहीं होता । किन्तु वहाँ भी कोई शक्ति अन्तर्गामी रूप से मत्त से आदेश देती रहती है । इसी को स्वभाव कहते हैं ।

भावदेह सदैव बाह्य देह के अनुरूप नहीं होता । ऐसा भी हो सकता बाहर से जो वृद्ध दीख पड़ते हैं, जिनके बाल पक गए हैं, दाँत गिर और दृष्टि क्षीण हो गयी है। वे भावदेह में इसके विपरीत हों । कृता है, भावदेह उज्ज्वल, ज्योतिर्मय, किशोर, सर्वांग सुन्दर और मय हो ।

किंतु यह प्रथमावस्था की बात है । आगे चलकर दोनों देहों में पर-सम्बन्ध स्थापित हो सकता है । भक्त वात्सल्य, सख्य, दास्य आदि भाव को लेकर उपासना करता है उसका भावदेह उसी प्रकार का । स्वभावसिद्ध भाव-देह का आश्रय लेकर स्वभाव की साधना होती है । यदि कोई मातृभाव का साधक हो तो उसका भावदेह शिशु आकृति ले लेता है । आकृति और प्रकृति परस्पर अनुरूप हुआ करती जो प्रकृतितः अर्थात् स्वभावतः शिशु हैं और इस शिशुभाव से ही माँ कहकर पुकारते हैं, उनकी आकृति भी शिशु के समान हो जाती बाह्य शरीर जरा-जीर्ण होने पर भी उनका भावदेह शिशु ही रहता शिशु को शिक्षा नहीं दी जाती कि वह किस प्रकार माँ को पुकारे वा व्यवहार करे । स्वभाव ही उसका संचालन करता है । उसी प्रकार भक्त भावदेह में शिशु हैं, उसे मातृभक्ति सिखानी नहीं पड़ती है । वह स्वभाव की संतान है, स्वभाव ही उसका संचालन करता है । वह अपने जो करता है, वही भजन हो जाता है । रागात्मिका भक्ति में शास्त्र बाह्य नियमावली की आवश्यकता नहीं होती है ।

प्राणियों में अनेक भाव दिखाई देते हैं । महाभाव के एक होने पर खंड भाव असंख्य हैं । प्रत्येक भाव की अपनी विशेषता है, और र्थकता भी । भावों की परस्पर ग्वलता अथवा सांकर्य निषिद्ध हैं । भाविक रूप में इनकी संभावना नहीं रहती । परंतु जो व्यक्ति कृत्रिम व द्वारा साधना करते हैं, उनमें भूल या भ्रांति हो सकती है । वह साधना अभिनय मात्र होता है । और अभिनय में एक ही व्यक्ति विविध

पार्श्वों का रूप ने मरना है । एक स्त्री एक ही व्यक्ति के प्रति माता की पत्नी दोनों का अभिनय कर सकती है । किंतु वास्तव में दोनों रूप नहीं ले सकती । इसी प्रकार श्रिया भक्ति के समय भक्त दोनों प्रकार के चेष्टाएँ कर सकता है, किंतु भावभक्ति आने पर सावयं नहीं हो सकता ।

बुद्ध के हजारों पत्नीं न साम्य होने पर भी श्रिम प्रकार प्रत्येक अपनी विशेषता है, उसी प्रकार प्रत्येक भाव में अपनी विशेषता होती है । इन की मर्यादा बिना शिव भावसाधना में प्रगति नहीं होती । श्रिम प्रकार बाल्य, यौवन, वार्धक्य पृथक्-पृथक् होते हैं, उनमें आचरण और सम्पूर्ण व्यक्तित्व भी भिन्न-भिन्न होते हैं, उसी प्रकार प्रत्येक अंगोपांग भी चेष्टाएँ परस्पर भिन्न हैं ।

भाव-साधक के लिए गुण की भाजा की आवश्यकता नहीं होती है । अतः स्मित प्रेरणा ही उसका परिचासन करती है । एक भाव के साथ दूसरे भाव का व्यन्निमन भेद तो है ही, गुण और मानाशो का भी भेद होता है ।

भाव और प्रेम

भाव का विकास ही प्रेम है । भाव-साधना करते-करते स्वाभाविक प्रेम का आविर्भाव हो जाता है । जब तक उमर उदय नहीं होता ध्येय का साक्षात्कार नहीं हो सकता । प्रेम भाव की ही परिपक्व अवस्था है । भाव जन्म से प्रवेश करते समय भक्त अपने ही विशिष्ट स्वरूप को प्राप्त करता है । साधना का विकास होने पर भगवत्स्वरूप प्रत्यक्ष दृष्टिगोचर होने लगता है । जिस प्रकार भाव अनंत है, उसी प्रकार भगवत्स्वरूप भी अनंत है । प्रत्येक भाव के साथ भक्त का स्वरूप सश्लिष्ट रहता है, भगवान् का रूप भी तदनुरूप होता है । जब तक प्रेम की अभिव्यक्ति नहीं होती दृष्टरूप का आविर्भाव नहीं होता ।

भावित-साधना की अवस्थाएँ

भक्ति के विकास की स्पष्ट रूप से तीन अवस्थाओं में विभक्त किया

जा सकता है—(१) प्रवर्तक (२) साधक और (३) सिद्ध । प्रवर्तक अवस्था के पुनः दो भेद हैं—कर्म और कृपा । प्रवर्तक अवस्था में भावरहित शरीर को भाव शरीर में परिणत करने की चेष्टा की जाती है । नाम और मंत्र—उसमें सहायक होते हैं । क्रियाभक्ति क्रमशः फल भक्ति में परिणत हो जाती है । प्रवर्तक अवस्था में जो कुछ किया जाता है, वह क्रिया भक्ति के अन्तर्गत है । इसे साधन-भक्ति भी कहते हैं । परन्तु यह वास्तविक साधन-भक्ति नहीं है; यह कृत्रिम साधन भक्ति है ! क्योंकि प्राकृतिक—देहाभिमान के रहते प्राकृत साधना-भक्ति का उदय नहीं हो सकता । नवधा भक्ति प्रवर्तक अवस्था के अन्तर्गत है । इन सब अनुष्ठानों के पीछे देहात्म-बोधमूलक अहंभाव विद्यमान रहता है ।

भाव की प्रथम अभिव्यक्ति दो प्रकार से हो सकती—(१) कर्म और (२) कृपा । कर्म का अर्थ है जप पूजा आदि अनुष्ठान । जिन्हें 'कृत्रिम' साधन भक्ति कहा जाता है । यह भाव भक्ति नहीं होती । किन्तु दीर्घ-काल तक अनुष्ठान करने पर संस्कार बदलते जाते हैं और एक दिन कृत्रिम भक्ति, भाव भक्ति के रूप में परिणत हो जाती है । बहुत से साधक ऐसे भी होते हैं जिन्हें अनुष्ठानों की आवश्यकता नहीं होती । उनका हृदय स्वभावतः भक्ति से ओतप्रोत होता है । उन्हें जो भक्ति प्राप्त होती है उसे भगवत्कृपा कहा जायेगा । कृपा के दो रूप हैं । कहीं वह साक्षात् भगवान् से प्राप्त होती है और कहीं सिद्ध भक्ति के द्वारा । कुछ लोगों की धारणा है कि कृत्रिम साधना को भक्ति का वास्तविक कारण नहीं माना जा सकता । वास्तविक कारण भगवान् या भगवद्भक्त की कृपा ही है । कृत्रिम भक्ति उसी की बाह्य अभिव्यक्ति है ।

प्रवर्तक-अवस्था में दो आवरण रहते हैं एक प्रमाता को आच्छन्न करता है और दूसरा प्रमेय को । इस अवस्था के अन्त में जब भावदेह का विकास होता है तो प्रथम आवरण हट जाता है, परन्तु दूसरा आवरण बना रहता है । फलस्वरूप भावदेह के जाग्रत होने पर भी इष्टवस्तु नहीं

प्राप्त होनी । जब तक भाव का अभेद्य विद्या नहीं होता, प्रेम आवरण नहीं हटता । भाव के विकास में ही अनुभवान और आरम्भ होता है । प्रेम का आवरण हट जाने पर अभेद्यता सामने आता है, और सदा प्राप्त हो जाता है । यही प्रेम अवस्था है ।

आवरण शून्य बनने से व्योमिन्द्र आवरण में प्रवेश हो विविष्ट अवस्था प्राप्त होती है । यही से दृष्ट का अभेद्य आरम्भ है और अन्तर्जगत् में अधिपतिगुण प्राप्त स्थान प्राप्त होता है । अन्तर्जगत् प्राप्त होने पर अन्तरतम बिन्दु में प्रवेश हो आवरण हट जाने से और दृष्ट का साक्षात्कार हो जाता है । अन्तर्जगत् प्रवेश के पदवान् अन्तिम बिन्दु प्राप्त होने तक अनवच्छिन्न भाव से अज्ञान होता रहता है । इसी को साधना का क्रम विकास कहते हैं ।

धाम

बुद्ध मतमय भावदेह का दूसरा नाम भगवद्धाम है । भाव विकास में पहले धामतरव अभिधत्त नहीं होता । जब तक भाव विकास नहीं होता, तब तक उस भाव की स्थिति और विद्या के उपयोगी धाम का आविर्भाव कैसे होगा ? भाव रहित भक्त बहिरंग के कारण धाम के बाहर रहता है । प्रवर्तक अवस्था में धाम में प्रवेश नहीं होता । इसके लिए बुद्ध भाव देह आवश्यक है । भाव रहित भाव देह अथवा अज्ञानमय देह भगवद्धाम में प्रविष्ट होने का अधिकारी नहीं है । मायिक देह का त्याग होने पर भी यह नहीं कहा जा सकता कि धाम में अवश्य प्रवेश हो जायगा । ऐसी अवस्था भी होती है जब भाव देह निवृत्त हो जाता है, किन्तु विबुद्ध भावदेह की प्राप्ति नहीं होती । यह कैवल्य की अवस्था है । इस अवस्था में भगवद्धाम में प्रवेश सम्भावना नहीं होती, क्योंकि यह विदेह स्थिति है । केवली भगवद्धाम बाहर विद्याल प्रान्तर में सुप्तवत् रहता है । यह मायावी अवस्था है ।

पार्याप्तिक अवस्था है । इसमें भगवद्धाम में प्रवेश का अधिकारी

कार नहीं मिलता । क्योंकि भगवदनुग्रहीत जीव ही धाम में प्रवेश कर सकते हैं, दूसरे नहीं ।

भगवद्धाम एक होने पर भी भाव के अनुसार अनंत है । कुंठाहीन होने के कारण वैष्णव लोग इस धाम को वैकुण्ठ कहते हैं । यह विशुद्ध सत्त्वमय है । रजस्, तमस् तथा मलिन सत्त्व इस स्थान में नहीं रहते । जिस काल के प्रभाव से प्राकृतिक जगत की सृष्टि, स्थिति, सहार और नाना प्रकार के परिणाम होते हैं, वह काल भी भगवद्धाम में कार्य नहीं करता । वहाँ जो काल है, वह शाश्वत है । वह भगवान की लीला-सहचर और भगवदिच्छा का अनुवर्ती होता है । ज्योतिर्मय विशुद्ध सत्त्व भगवद्धाम का उपादान है । वहाँ लीला की उपकरणभूत अनंत वस्तुएँ—भोग्य, भक्त और भगवान के लीला विग्रह सभी विशुद्ध सत्त्वमय होते हैं । इसी को आगमशास्त्र में बिन्दु कहा जाता है । इस धाम का नाम 'वैदव जगत' है । विशुद्ध सत्त्व माया से सर्वथा विलक्षण है । माया अशुद्ध है और यह शुद्ध । माया अनादि और सांत है, परन्तु विशुद्ध सत्त्व सादि और अनंत है । भगवद्धाम और भगवद्विग्रह तथा भक्त का निजी विग्रह सभी अन्तहीन हैं ।

भाव के दो प्रकार

भाव स्थायी और संचारी भेद से दो प्रकार का होता है । संचारी भाव अपना कार्य करके तिरोहित नहीं होता । इसी को स्वभाव कहते हैं । स्थायी भाव से ही रसास्वादन की संभावना होती है, वह भावदेह प्राप्त होने से पहले भी जीव के हृदय में कार्य करता है, परन्तु वह बीज शक्ति संपन्न नहीं होता उससे फलोद्गम की संभावना नहीं होती । वास्तविक भक्त वही है, जो भाव की संचारी अवस्था में पहुँच सकता है । इसके लिए नाम और मंत्र उपयोगी है ।

स्थायी भाव वस्तुतः भावदेह का ही नामांतर है । भाव के विकास के साथ-साथ हृदय में प्रवेश प्राप्त होता है । यह अन्तरंग हृदय-

कमल अष्टदल याता है। स्थायी भाव भी आठ भावों में विवर्तित होता है। अष्टदल कमल का प्रत्येक दल एक-एक भाव का प्रतीक है। भाव में प्रविष्ट होकर उसे महामाव में परिणत करना पड़ना है। यही भाव-साधना का रहस्य है। भाव महामाव की पूर्ववस्था है। यही प्रस्फुरित होकर महामाव बन जाना है।

प्रातःकारिक भावों का नामकरण अपनी अपनी परिभाषा के अनुसार करते हैं। परन्तु भाव का साधक अपनी दृष्टि से उन्हें प्राप्त करता है। उसके लिए दूसरों की दृष्टि का अवसर्जन आवश्यक नहीं होता। प्रत्येक भक्त इन आठ भावों को एक एक करके जगाता है। इसके बिना जिस किसी भाव को उसके चरम विक्रम की अवस्थापर्यन्त अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता। कमल के विकास के लिए पृथ्वी की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार—ज्योतिषुं बत तेजोमदल तथा उसके साथ आकाश भी आवश्यक होता है। नीचे रस और ऊपर रविकिरण—दोनों का संयोग होने पर कमल विकसित होता है, अन्यथा नहीं। भाव के लिए भी उसी प्रकार एक ओर लक्ष्योन्मेषरूप अर्थात् ज्ञानस्वरूप चिदाकाश में स्थित सूर्यमण्डल आवश्यक होता है। दूसरी ओर रसोद्गम का मूल कारण स्थायी भाव। इसी का विकास होता है, संचारी का नहीं। भाव विकास के पहले तदुपयोगी क्षेत्र-निर्माण किया जाना है। नाम-साधना के पदचानु तथा मन्त्र साधना की समाप्ति से पहले धीरे-धीरे यह क्षेत्र तैयार होता रहना है। तैयार होने समय यह लक्षित नहीं होता। किन्तु जैसे ही दृष्टि का उन्मेष होता है यह दिखायी देने लगता है। तब यह समझ में आ जाता है कि कब और किस ढंग से उसकी रचना हुई है। यह क्षेत्र ही कुण्ड या सरोवर है, परन्तु वह जलहीन सरोवर है। जब तक लक्ष्यान्मेष नहीं होता, तब तक खेचरी माँड अथवा अमृतमाण्ड से अमृतक्षरण नहीं होता। लक्ष्योन्मेष के साथ-साथ अमृतक्षरण प्रारम्भ हो जाता है। तब पूर्वोक्त कुण्ड सन्तिलपूर्ण सरोवर के रूप में परिणत हो

जाता है। भक्ति साधना में इसका वर्णन काम-सरोवर के रूप में भी किया गया है। यहाँ 'काम' का अर्थ शुद्ध प्रेम है। परन्तु वास्तव में देखा जाय तो उस अवस्था में भी वह शुद्ध प्रेम नहीं होता। उपर्युक्त लक्ष्योन्मेष काम-सूर्य का ही उदय है। कामकला-तत्त्वज्ञ ही इसका रहस्य जानते हैं। भाव-सरोवर में पहले भाव कलिका के रूप में प्रकट होता है। सूर्य की किरणें उसे प्रेम-कमल के रूप में विकसित कर देती हैं। जब भाव का विकास होता है अर्थात् कमल प्रस्फुरित हो जाता है, तब वह सरोवर के ऊपर उठ जाता है, फिर सरोवर के अन्दर नहीं रहता है। केवल नाल मृणाल के द्वारा सम्बन्ध रह जाता है। यह नाल भी जब छिन्न हो जाता है, तब भाव में प्रवेश होता है।

अब तक जो हुआ वह आभासमात्र था, वास्तविक नहीं। अन्तर्जगत् में प्रवेश के पश्चात् आभास समाप्त हो जाता है और वास्तविक अष्टदल की प्राप्ति होती है। इसकी रचना अद्भुत है। मध्यकर्णिका के रूप में जो बिंदु है, वही अष्टदल का सार है। यही 'महाभाव' है। वस्तुतः देखा जाय तो अष्टदल महाभाव का ही विभक्त रूप है।

ये आठ भाव महाभाव के अंग मात्र हैं, उसी के अन्तर्गत हैं। इन की समष्टि ही महाभाव है। प्रत्येक भाव महाभाव के साथ सश्लिष्ट है। प्रत्येक भाव का पूर्ण विकास महाभाव है।

दो क्रम

भाव से महाभाव की ओर जाने के दो मार्ग हैं—(१) आवर्त क्रम तथा (२) सहज क्रम। आवर्त क्रम से वृत्त के मध्य बिंदु में पहुँचने पर बहिर्जगत् और अन्तर्जगत् का भेद मिट जाता है। इसी को रसोदय कहते हैं। उच्चकोटि के भक्तों में इसे सिद्धावस्था कहा जाता है। आवर्तमार्ग में प्रदक्षिणा अथवा परिक्रमा करते हुए भाव से भावान्तर में चलते-चलते क्रमशः महाभाव में पहुँचा जाता है इस मार्ग से महाभाव में उपस्थित होने पर महाभाव का पूर्ण स्वरूप प्राप्त होता है। आवर्तमार्ग

से न जाकर सरल गुप्त मार्ग से भी महाभाव में पहुँचा जाता है। विन्दु ज्ञान मार्ग से महाभाव का पूर्ण स्वरूप अधिगत नहीं होता। क्योंकि इस मार्ग से विन्दु के साथ केवल ज्ञात विशिष्ट दन का ही सम्बन्ध होता है, अन्य दत्तों का नहीं होता।

उदाहरणस्वरूप एक माता की आठ सन्तान हैं। माता प्रत्येक सन्तान की जननी है। उसका सम्बन्ध प्रत्येक के साथ समान है। एक ही मातृव आठ सन्तानों में विभाक्त हो गया है। माता का स्नेह प्रत्येक सन्तान को प्राप्त होने के कारण आठ भागों में विभक्त हो जाता है। दूसरी ओर सन्तान के लिए माता ने अतिरिक्त दूसरा सदय नहीं होता। माता जानती है कि उसकी एक ही माता है। सन्तान यदि अपने को आठ भाइयों में एक मानकर माता को प्राप्त करने की इच्छा करता है तो वह संपूर्ण माता को न प्राप्त करके उसके एक देश को ही प्राप्त करेगा। उससे संपूर्ण माता को ग्रहण करने की सामर्थ्य नहीं होती क्योंकि वह अपने को आठ में से एक समझता है। संपूर्ण माता को प्राप्त करने के लिए सबे आठ में से एक न बनकर आठों के समष्टि रूप को प्राप्त करना होगा। वह क्रम विकास का मार्ग है। अर्थात् उसे क्रमशः प्रत्येक सन्तान के भाव में प्रस्फुरित होते हुए आठों का समन्वय करना होगा। तभी वह आठ सन्तानों के समष्टि रूप का प्राप्त कर सकेगा। इसी प्रकार आठों भावों के मध्यविन्दु महाभाव को प्राप्त कर सकेगा जो विभिन्न भावों की माता है। आधार पूर्ण होने पर ही माता को समग्ररूप में प्राप्त किया जा सकता है।

यह एक मार्ग है। दूसरी दृष्टि से यदि कोई अपने को ही माता की एक मात्र सन्तान मानता है तो वह आवर्तमार्ग में नही जाता। साथ ही पूर्णता भी नहीं प्राप्त कर सकता। क्योंकि वह एक ही भाव तक सीमित रहता है। वह सहज मार्ग को अपनाता है जो गुप्त है। इसे योग-मार्ग का मार्ग भी कहा जाता है। वह साक्षात् अपने स्थान पर रहना हुआ

ही माता को प्राप्त कर सकता है। उसे विभिन्न संतानों के भाव ग्रहण करने की आवश्यकता नहीं है। वह जहाँ अवस्थित है, वहीं से माता का दर्शन और चात्सल्य उसे प्राप्त हो सकता है। उसका बाधक या प्रतिबंधक नहीं होता। वह अपने को ही एक मात्र माता की संतान समझता है।

इसे विभिन्न संतानों के भाव ग्रहण करने की आवश्यकता नहीं है। वह जहाँ अवस्थित है, वहीं से माता का दर्शन और उसे प्राप्त कर सकता है। उसका कोई बाधक या प्रतिबंधक नहीं होता। वह अपने को ही एक मात्र माता की संतान समझता है। माता के पूर्ण स्नेह और प्यार का दावा करता है और प्राप्त भी कर लेता है। इस स्नेह और प्यार में अन्य संतान का भाग नहीं होता। माता और संतान का यह विचित्र सम्यन्ध और आनुपांगिक लीला योगमाया के आच्छादन में प्रकाशित होते हैं। प्रत्येक संतान के लिए यह व्यवस्था एक सी है। किंतु विकास होने में समय लगता है।

पहला रूप वैयक्तिक दृष्टि को लिए रहता है। उसमें प्रत्येक संतान माता को अपने तक सीमित कर लेती है। यह भाव अपने आप में पूर्ण होने पर भी माता के सर्वजननी या समग्र रूप को नहीं प्राप्त करता। यह रूप तभी प्राप्त होता है जब वह आवर्तक्रम से प्रत्येक भाव की अनुभूति करे। सहजक्रम लीला आस्वादन की एक दिशा है।

इसमें और भी अनेक रहस्य हैं। प्रथम दृष्टांत में जो संतान के विषय में उल्लेख किया गया है, उसकी आवर्तगति के मूल में आत्मलोप की भावना रहती है। द्वितीय अवस्था में जाने पर प्रथम अवस्था द्वितीय अवस्था में परिणत हो जाती है। आवर्तन पूर्ण होने पर उत्तरोत्तर परिणति द्वारा प्रथम अवस्था ही अष्टम अवस्था में परिणत हो जाती है। उसी अवस्था में माता को पूर्ण रूप में प्राप्त किया जा सकता है।

समष्टि प्राप्ति की एक प्रणाली और है। वह आत्मविकास की है, आत्मलोप की नहीं। यहाँ द्वितीय अवस्था प्रथम अवस्था में लीन हो

जानी है, और इस प्रकार आत्मविकास के माध्य उत्तरवर्ती अवस्था प्रथम अवस्था में लीन होती जानी है। इस प्रकार अल्प भाव के लीन हो जाने पर जिस अवस्था की अभिव्यक्ति होती है, वही समष्टि सतान भाव की पूर्ण अभिव्यक्ति है। इस क्रम में माना की प्राप्ति भी तदनुसृत होती है। वस्तुन देखा जाय तो समष्टि-मार्ग के समन्वय के द्वारा ही प्रष्ट समष्टि-वष की प्राप्ति होती है।

इसी प्रकार व्यष्टि भाव की प्राप्ति भी समझनी चाहिए। इसमें भी दो बातें हैं। एक ओर मलु प्रेम से आहृत होकर सनातन का आना और दूसरी ओर दासस्य से आहृत होकर माना द्वारा सनातन को रोद में उठा लेना। प्रष्ट वष इन दोनों भावों के समन्वय पर प्रतिष्ठित है।

इससे समझा जा सकता है कि साधक विकास की समस्त भूमियों का स्पर्श किए बिना भी महाभाव की प्राप्ति कर सकता है। उसे अपना व्यक्तिगत स्थान छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। सीला आस्वादन की दिशा से व्यक्तिगत दिशा में वही वैशिष्ट्य है। यदि व्यक्तित्व का भेद स्वाभाविक माना जाए तो कोई व्यक्ति अन्य व्यक्ति का स्थान नहीं ले सकता, क्योंकि एक व्यक्ति में जो वैशिष्ट्य होता है वह दूसरे में नहीं हो सकता। क्रम विकास का मार्ग व्यक्तित्व विकास का मार्ग नहीं है, प्रत्युत उसके विलय का मार्ग है। व्यक्तित्व का त्याग करके ही क्रम विकास किया जाना है। किंतु वास्तव में देखा जाय तो समष्टि में विलय होने पर भी व्यक्तिगत वैशिष्ट्य सर्वथा सुप्त नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वभाव में विद्यमान रहते हुए भी, समष्टि में आत्मप्रसार कर सकता है। समष्टि अथवा उसके एक देश के साथ सादात्म्य की प्राप्ति भी हो सकती है, सब भी व्यक्तिगत स्वभाव असुगुण रहता है। इस प्रसंग में यह भी स्मरण रखना चाहिए कि विकासामिमुख व्यक्तित्व का विसर्जन स्थायी नहीं होता, अनिर्दिष्ट काल के लिए व्यक्तित्व का लय अनिवार्य हो जाता है। मात्र से महाभाव पर्यन्त लीला राज्य का विस्तार

है। महाभाव से भावातीत का योग हुए विनां लीला का उद्देश्य सिद्ध नहीं होता। खंड भाव से भावातीत में स्थिति प्राप्त नहीं होती। अतः खंड भाव का महाभाव में विलय करके ही भावातीत अवस्था में पहुँचा जाता है।

प्रत्येक भाव भक्ति के पृथक् रूप को प्रकट करता है, तदनुसार उपास्य अर्थात् भगवान् का रूप भी पृथक्-पृथक् हो जाता है। जो भक्त शांत भाव को लेकर उपासना करता है उसके सामने भगवान् का ब्रह्म या सच्चिदानंद रूप प्रकट होता है। उसके भी अवांतर असंख्य रूप हैं। प्रत्येक भक्त अपनी-अपनी दृष्टि के अनुसार जिस रूप को चुनता है उसके सामने उसी की अभिव्यक्ति होती है। अतः शांत भक्ति एक होने पर भी उसके अनेक प्रकार हो जाते हैं। जो जितना विश्लेषण करेगा उतने ही सूक्ष्म भेद करने में समर्थ होगा। परन्तु समस्त सूक्ष्म भेदों को मान लेने पर भी व्यक्तित्व को समस्या का समाधान नहीं होता। क्योंकि भेद चाहे जितने प्रकार के हों सर्वत्र व्यक्तिगत भेद के लिए स्थान रहेगा। अतः प्रश्न यह है कि एक दृष्टि से जैसे शांत भाव अन्य निरक्षेप एवं पूर्ण है, दूसरी दृष्टि से पूर्णता के लिए भावांतर की अपेक्षा रखता है। शिशुरूप में शिशु निरक्षेप एवं पूर्ण होता है; तथापि उसकी परिणति क्रमिक होती है। फलस्वरूप वह बालक, किशोर और युवक रूप में परिणत होता जाता है। इसीप्रकार शांतभाव की परिणति में दास्य भाव का विकास और दास्य भाव की परिणति में सख्य भाव का विकास होता रहता है। दूसरे भावों की भी यही बात है। प्रत्येक भाव के विकास के साथ उसके विशिष्ट गुण की अभिव्यक्ति होती है। इस प्रणाली से महाभाव में परिणति होने पर सभी गुणों की अभिव्यक्ति हो जाती है। प्रत्येक भाव की अवांतर श्रेणियों में भी यही क्रमविकास संनिहित है। परन्तु मूल प्रश्न यह है कि साधक का व्यक्तित्व इस समस्त विकास में अक्षत रहता है। व्यक्तित्व की महिमा अतुलनीय है। लीलास्वादन के अन्तर्गत रसवैचित्र्य में इसका विशिष्ट स्थान है।

जाती है, और इस प्रकार आत्मविकास के साथ उत्तरवर्ती अवस्थाएँ प्रथम अवस्था में लीन होती जाती हैं। इस प्रकार अल्प भाव के लीन हो जाने पर जिस अवस्था की अभिव्यक्ति होती है, वही समष्टि सतान भाव की पूर्ण अभिव्यक्ति है। इस क्रम में माता की प्राप्ति भी तदनुसृत होती है। वस्तुतः देखा जाय तो समष्टि मार्ग के समन्वय के द्वारा ही प्रकृत समष्टि-पथ की प्राप्ति होती है।

इसी प्रकार व्यष्टि भाव की प्राप्ति भी समझनी चाहिए। इसमें भी दो बातें हैं। एक ओर मातृ प्रेम से आकृष्ट होकर सतान का माना और दूसरी ओर वास्तव्य से आकृष्ट होकर माता द्वारा सतान को मोह में डाल लेना। प्रकृष्ट पथ इन दोनों भावों के समन्वय पर प्रतिष्ठित है।

इसमें समझा जा सकता है कि साधक विकास की नमस्त भूमियों का स्पष्ट किए बिना भी महाभाव की प्राप्ति कर सकता है। उसे अपना व्यक्तिगत स्थान छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। सीला आस्वादन की दिशा से व्यक्तिगत दिशा में यही वैशिष्ट्य है। यदि व्यक्तित्व का भेद स्थानात्मिक माना जाए तो कोई व्यक्ति अन्य व्यक्ति का स्थान नहीं ले सकता, क्योंकि एक व्यक्ति में जो वैशिष्ट्य होता है वह दूसरे में नहीं हो सकता। क्रम विकास का मार्ग व्यक्तित्व विकास का मार्ग नहीं है, प्रत्युत उतारने विलय का मार्ग है। व्यक्तित्व का त्याग करके ही क्रम-विकास किया जाता है। वस्तु वास्तव में देखा जाय तो समष्टि में विलय होने पर भी व्यक्तिगत वैशिष्ट्य सर्वथा न्युप्त नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वभाव में विद्यमान रहते हुए भी, समष्टि में आत्मप्रसार कर सकता है। समष्टि अथवा उसके एक देश के साथ तादात्म्य की प्राप्ति भी हो सकती है, तब भी व्यक्तिगत स्वभाव अक्षुण्ण रहता है। इस प्रसंग में यह भी स्मरण रखना चाहिए कि विकासार्थमुख्य व्यक्तित्व का विसर्जन स्थायी नहीं होता, अनिर्दिष्ट काल के लिए व्यक्तित्व का मय अनिवार्य हो जाता है। भाव में महाभाव पर्यन्त सीला राज्य का विस्तार

है। महाभाव से भावातीत का योग हुए बिना लीला का उद्देश्य सिद्ध नहीं होता। खंड भाव से भावातीत में स्थिति प्राप्त नहीं होती। अतः खंड भाव का महाभाव में विलय करके ही भावातीत अवस्था में पहुँचा जाता है।

प्रत्येक भाव भक्ति के पृथक् रूप को प्रकट करता है, तदनुसार उपास्य अर्थात् भगवान् का रूप भी पृथक्-पृथक् हो जाता है। जो भक्त शांत भाव को लेकर उपासना करता है उसके सामने भगवान् का ब्रह्म या सच्चिदानंद रूप प्रकट होता है। उसके भी अवांतर असंख्य रूप हैं। प्रत्येक भक्त अपनी-अपनी दृष्टि के अनुसार जिस रूप को चुनता है उसके सामने उसी की अभिव्यक्ति होती है। अतः शांत भक्ति एक होने पर भी उसके अनेक प्रकार हो जाते हैं। जो जितना विश्लेषण करेगा उतने ही सूक्ष्म भेद करने में समर्थ होगा। परन्तु समस्त सूक्ष्म भेदों को मान लेने पर भी व्यक्तित्व को समस्या का समाधान नहीं होता। क्योंकि भेद चाहे जितने प्रकार के हों सर्वत्र व्यक्तित्व भेद के लिए स्थान रहेगा। अतः प्रश्न यह है कि एक दृष्टि से जैसे शांत भाव अन्य निरक्षेप एवं पूर्ण है, दूसरी दृष्टि से पूर्णता के लिए भावांतर की अपेक्षा रखता है। शिशुरूप में शिशु निरक्षेप एवं पूर्ण होता है; तथापि उसकी परिणति क्रमिक होती है। फलस्वरूप वह बालक, किशोर और युवक रूप में परिणत होता जाता है। इसीप्रकार शांतभाव की परिणति में दास्य भाव का विकास और दास्य भाव की परिणति में सख्य भाव का विकास होता रहता है। दूसरे भावों की भी यही बात है। प्रत्येक भाव के विकास के साथ उसके विशिष्ट गुण की अभिव्यक्ति होती है। इस प्रणाली से महाभाव में परिणति होने पर सभी गुणों की अभिव्यक्ति हो जाती है। प्रत्येक भाव की अवांतर श्रेणियों में भी यही क्रमविकास संनिहित है। परन्तु मूल प्रश्न यह है कि साधक का व्यक्तित्व इस समस्त विकास में अक्षत रहता है। व्यक्तित्व की महिमा अतुलनीय है। लीलास्वादन के अन्तर्गत रसवैचित्र्य में इसका विशिष्ट स्थान है।

दृष्टान्त के रूप में 'क' एक व्यक्ति है और 'ख' दूसरा। दोनों मन हैं। एक धोनी तथा एक पर्याय में होते हुए भी दोनों के वैयक्तिक भाव परस्पर पूरक होने हैं। यह पार्यक चिरवान तक अदृश्य रहता है। दानभक्ति के पश्चात् यदि 'क' और 'ख' दास्य भक्ति के स्तर में पहुँचते हैं तो वही भी दोनों का व्यक्तिगत वैशिष्ट्य बना रहेगा। क 'ख' या अन्य नहीं धर्मेगा, और 'ख' भी 'ख' ही रहेगा। इनका ही नहीं, माधुर्य भाव के अन्तर्गत अवातर विभागों का भेद करके महामात्र में प्रवेश करने पर भी व्यक्तिगत पार्यक्य समाप्त नहीं होता। भूत के अन्तर्गत प्रत्येक विन्दु केन्द्र में प्रविष्ट होने पर भी अपने-अपने वैशिष्ट्य की रक्षा करता है। ऐसा न करने पर लीलास्वादन का माधुर्य नहीं रहता। एक जिस प्रकार एक रूप में सत्य है, इसी प्रकार अनन्त रूप में भी सत्य है। एक ही अनन्त रूपों में खेल करता है। एक में जैसे अनन्त है, वैसे ही अनन्त में एक है—यही लीला का रहस्य है।

पहले कहा जा चुका है कि भाव ह्लादिनी शक्ति की वृत्ति-विशेष है, यही भक्ति का स्वरूप है। परिपक्व अवस्था में इसका नाम प्रेम है। यह अनन्त प्रकार का है—इन अनन्त प्रकारों में पुनः व्यक्तिगत अनन्तत्व रहता है। उसके बिना लीला या खेल नहीं चल सकता। इस व्यक्ति में ही स्वातन्त्र्य रहता है और इसी कारण कोई एक व्यक्ति अपने सजातीय अन्य व्यक्ति के समान नहीं होता। कुछ स्वातन्त्र्य उसमें अनिवार्य रूप में रहता है जो स्वल्प शक्ति और तटस्थ-शक्ति का संयोग है। भक्ति या भाव ही स्वरूप-शक्ति है, परन्तु उस भक्ति का आश्रय स्वरूप शक्ति की वृत्ति नहीं, तटस्था शक्ति का कार्य अर्थात् जीव है। रागात्मिका भक्ति जब जीव-विशेष में अभिव्यक्त होती है तब उसे जो वैशिष्ट्य प्राप्त होता है, अन्य जीव में उसी भावविशेष के अभिव्यक्त होने पर उसे वही वैशिष्ट्य नहीं प्राप्त होता। यही व्यक्तित्व की महिमा है। इसी के कारण लीला है, अन्यथा वह अनुकरणात्मक कृत्रिम अभिनय मात्र होगा।

भाव का आश्रय जीवरूपी अणु है । देह के साथ संबंध होने पर वह अन्तःकरण से परिच्छिन्न हो जाता है । चाहे जिस कारण से हो, सांसारिक अवस्था में जीव और अन्तःकरण तादात्म्यसूत्र में आवद्ध हैं । परन्तु जीव अन्तःकरण की वृत्ति नहीं है, वह अन्तःकरण में प्रतिफलित होकर समस्त देह को अनुप्राणित करता है । लौकिक भाव का वही नियम है । परन्तु प्रयत्नक अवस्था में देह और अन्तःकरण शुद्ध हो जाते हैं और स्वभाव का विकास हो जाता है, तब स्थूलदेह के साथ सांकर्य नहीं रहता । उस समय यह भाव स्थूलदेह से पृथक् होकर भावदेह के रूप में अभिव्यक्त होता है । भावदेह भावरूपी अर्थात् शुद्ध सत्तात्मक कार्य एवं जीवरूपी चिदणुस्वरूप प्राण—दोनों का सम्मिलित स्वरूप है ।

भाव अथवा भक्ति-साधना की चरम परिणति में एक ओर रस की अभिव्यक्ति होती है और दूसरी ओर महाभाव का विकास । रस के विशुद्ध और पूर्णतम स्वरूप प्राप्ति अथवा उपलब्धि महाभाव के विकास के बिना नहीं हो सकती । परन्तु महाभाव का विकास भाव की विशिष्ट अभिव्यक्ति पर निर्भर है । भाव के अनेक भेद हैं और उनमें क्रमानुगत संबंध है—साथ ही प्रत्येक भाव स्वतंत्र और निरपेक्ष हैं । यह भेद सृष्टि-कालीन जीव के स्वरूपगत भेद के कारण होता है ।

भाव की उत्पत्ति क्रम विकास द्वारा हो अथवा अक्रमविकास द्वारा । शांत का मधुर में परिणाम हुए बिना, स्वभावसिद्ध मधुरभाव के बिना महाभाव का मार्ग प्राप्त नहीं होता । मधुरभाव प्राप्त होने पर भी, यदि प्रतिबंधक दूर न हो तो भाव विकास के मार्ग से महाभाव तक नहीं पहुँचता मधुरभाव के रूप में सामंजस्य अथवा साधारणीकरण हुए बिना सामर्थ्य नहीं आता ।

भाव-साधना की दो दिशाएँ हैं । एक में गुण-वृद्धि के साथ-साथ शांत से दास्य, दास्य से वात्सल्य इत्यादि क्रमपूर्वक पूर्ण गुणोदय के साथ माधुर्य भाव का विकास होता है । माधुर्य प्राप्त करके सामंजस्य और साधारणत्व

का विकास आवश्यक होता है। उसके पश्चात् इसी के अनुरूप साधन-क्रम के अवलम्बन द्वारा महामाव की ओर अग्रसर होना सम्भव होता है। व्यक्तित्वविशेष म कृपादि निमित्त से अवस्था स्वभावतः उत्कर्ष प्राप्त होने पर उपयुक्त साधन क्रम का काटिग्य कम हो जाता है। दूसरी दिशा में गुण वृद्धि की चेष्टा न करके अपने गुण में आवृद्ध रहने तथा अपनी भूमि में रहते हुए ही भाव की वेग में परिणत करने की चेष्टा की जाती है। ज्ञान भाव शांत रहने हुए ही प्रेम में परिणत हो सकता है। इसके लिए वास्तवभाव में अवस्था तदनुरूप अन्य भाव में विकास आवश्यक नहीं होता। प्रेमावस्था का परिपाक ज्ञान पर भगवान् के दर्शन प्रत्येक भाव के द्वारा हो सकता है। आकाश का आश्रय आवश्यक नहीं है। परन्तु यह तथ्य है कि भगवान् के दर्शन होने पर भी तथा भविष्य में रस की अभिव्यक्ति और सीता में अधिकार होने पर भी उसे एक ही भाव की सीमा में बंधे रहना पड़ेगा।

अष्टदल कमल बाह्य और आंतरभेद से दो प्रकार का है। आम्बुज कमल 'विन्दु' स्वर्ण्य है और बाह्य आठ दिशाओं में विकसित आठ पक्षुरिया। बाह्य कमल ही भावराज्य है। इसमें निरंतर आठ भावों का खेल चल रहा है। ये ही अष्टकालीन सीता के कालान्तीत आठ विभाग हैं। प्राकृतिक नियमों से इन आठ दलों की परिक्रमा पूरा कर लेने पर मध्य विन्दु में प्रवेश प्राप्त होता है। मध्यविन्दु माधुर्यमय है। विश्लेषण करने से प्रतीत होता है कि यह भी आठ भावों में विभक्त है। प्रत्येक भाग मध्य विन्दु का अग्रवर्ध है जिसे 'कला' कहा जाता है। यही आठ सक्षियां हैं। इनमें भी बाह्य और आम्बुज का भेद है। आठ भावों का निष्कर्ष या निर्वाण महाविन्दु अर्थात् महामाव है। उसमें भी उत्कृष्टतम तारतम्य रहता है। वैष्णव दर्शन में इसकी चरम परिणति की राधातत्त्व कहा गया है। भावमाधना के फलस्वरूप जीव बाह्य अष्टदलों के प्रथम दल से आवर्तित होते हुए क्रमशः महामाव के चरम विकास तक पहुँचता है। उस

मय पूर्णतम मिन्न और सामरस्य हो जाता है। बाह्य अष्टदल तथा अष्टकला रूपी भीतर के अष्टदल के बीच अशंस्य अवांतर स्तर है। जिस रस के विषय में कहा गया है, उसकी अभिव्यक्ति भावराज्य में सर्वत्र हो सकती है, परन्तु भाव के अन्तर्मुखी विकास की आवश्यकता अवश्य हीकार करनी होगी। अर्थात् यदि कोई भाव अपने विशुद्ध रूप में है तो उसके प्रेमरूप में परिपक्व होने पर तथा अपने स्वभाव के अनुसार मगवान् के दर्शन और रस की उपलब्धि होती है। क्रमशः तदनु रूप नीलाभाव का आविर्भाव होता है। परन्तु रस का पूर्णत्व और मधुरत्व भी संभव है जब भावों की गुणवृद्धि से होने वाले एवं अन्यान्य प्रकार के विकास भी संपन्न हों।



हठयोग

हठयोग

हठयोग में मुख्यतया प्राणायाम तथा गारुडिक अभ्यास बताए गए हैं । सब अर्थात् कुङ्किनी योग में शरीर और मन तब ही लीन हो जाते हैं । तत्रास्त्र इसे सर्वश्रेष्ठ योग मानता है । राजयोग और ज्ञानयोग में मन की एकाग्रता पर बल है । किन्तु वहाँ अन्य उपाय भी राहायक के रूप में स्वीकार किए गए हैं । मन्त्रयोग में पूजा और भक्ति की प्रधानता है । प्रत्येक पद्धति में अन्य पद्धतियों को राहायक माना गया है । हठ और सब योग में त्रिया ज्ञान मुख्य है । राजयोगी तथा ज्ञानयोगी परमात्मा का साक्षात्कार मन की एकाग्रता तथा बौद्धिक विश्लेषण द्वारा करते हैं । कुङ्किनी का सहस्रनास पद में पहुँच कर तब के साथ मिलन वास्तव में होता जाय तो स्वप्ननाम ही है । प्रत्येक पद्धति में नतिवृत्ता जीवन दुःख तथा अनुशासन को आवश्यक माना गया है । यम नियम आदि के रूप में इन्हीं बातों का प्रतिपादन है ।

पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित आठ अंगों में प्रथम नियम आतन प्राणायाम अंतरंग योग के तीन भेद हैं—मिथुन मानस नियम अर्थ है या की एक नियम लगे समय तक स्थिर रहना दो आवा १ संवत्सरा व

१

†

को बहिरंग

और

पूरा

का

जाती है अर्थात् उन पर मन को स्थिर किया जाता है। ध्यान में अन्य सब विचारों को हटाकर एक मात्र उन्हीं का चितन किया जाता है। ध्यान के द्वारा ध्येय विषय मानासिक प्रत्यक्ष होने लगता है। अर्थात् जिस विषय का ध्यान किया जाता है, आंखें बंद करने पर भी ज्यों का त्यों दिखाई देने लगता है। समाधि का अर्थ है पानी में नमक के समान मन का आत्मा में लीन होना। वहाँ दोनों मिलकर एक हो जाते हैं। पूर्ण समाधि को परासंवित् कहा जाता है अर्थात् वहाँ एक मात्र शुद्ध चेतना का भान रह जाता है। इसके दो भेद हैं - सविकल्प और निर्विकल्प। पहले में ग्राह्य-ग्राहक आदि का भेद रहता है। दूसरे में नहीं रहता। अद्वैत वेदांत में समाधि की तीन श्रेणियां हैं—ऋतंभरा, प्रज्ञालोक और प्रशांतवाहिता। ऋत का अर्थ है सत्य या परमात्मा। मनमें तदाकारवृत्ति होना ऋतंभरा-समाधि है। इसमें ज्ञाता को स्व का भान रहता है। प्रज्ञा का अर्थ है ज्ञान और आलोक का अर्थ है प्रकाश। जब समस्त आवरण हट जाते हैं और साधक को सत्य का साक्षात्कार होने लगता है, उस अवस्था को प्रज्ञालोक कहते हैं। इस प्रकाश के होते ही मन के सारे विक्षेप दूर हो जाते हैं। वह शांत होकर एक ही धारा में बहने लगता है। प्रयत्न की आवश्यकता नहीं रहती। इस अवस्था को प्रशांत-वाहिता कहते हैं। चित के प्रशांत होने पर ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है। धारणा, ध्यान और समाधि तीनों का विषय एक होने पर उसे संयम कहा जाता है।

ये तीनों मानसिक एकाग्रता की उत्तरोत्तर अवस्थाएं हैं। हठयोग के अनुसार वे प्राणायाम का ही विकसित रूप हैं। इनमें प्राण का उत्तरोत्तर अधिक समय के लिए निरोध किया जाता है। सविकल्प समाधि के द्वारा मन की वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं। केवल बुद्धि का व्यापार शेष रहता है। सुख और दुःख में समता एवं वैराग्य के अभ्यास से बुद्धि का भी लय हो जाता है और योगी आत्मा की शुद्ध अवस्था को प्राप्त कर

हठयोग

हठयोग

हठयोग में मुख्यतया प्राणायाम तथा शारीरिक अभ्यास बताए गए हैं। तप अर्थात् कुंडलिनी योग में शरीर और मन शिव में लीन हो जाते हैं। तन्त्रशास्त्र इसे सर्वश्रेष्ठ योग मानता है। राजयोग और ज्ञानयोग में मन की एकाग्रता पर बल है। किन्तु यहाँ अन्य उपाय भी सहायक के रूप में स्वीकार किए गए हैं। मन्त्रयोग में पूजा और भक्ति की प्रधानता है। प्रत्येक पद्धति में अन्य पद्धतियों को सहायक माना गया है। हठ और लय योग में श्रिया ज्ञान मुख्य है। राजयोगी तथा ज्ञानयोगी परमार्थों का साक्षात्कार मन की कथाप्रणा तथा बौद्धिक विश्लेषण द्वारा करते हैं। कुंडलिनी का सहस्रदल पद्म में पहुँच कर शिव के साथ मिलन वास्तव में देखा जाय तो स्वहृदयज्ञान ही है। प्रत्येक पद्धति में सैद्धांतिकता, जीवन-गुडि तथा अनुशासन की आवश्यक माना गया है। व्रत, नियम आदि के रूप में इन्हीं बातों का प्रतिपादन है।

पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित आठ अंगों में प्रथम पाँच अर्थात् व्रत, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रणालार को बहिरंग योग कहा गया है। अंतरंग योग के तीन भेद हैं—धारणा, ध्यान और समाधि। ये तीनों मिलकर मानसिक नियंत्रण के अभ्यास का पुरा करते हैं। धारणा का अर्थ है मन की एक विषय पर जमाना। ध्यान का अर्थ है, उसी पर लगे समग्र तन विवर रखना। समाधि का अर्थ है मन का ध्येय में लीन हो जाना। तन्त्रशास्त्र में पाँच महाशक्तियों के देवताओं की धारणा की

जाती है अर्थात् उन पर मन को स्थिर किया जाता है। ध्यान में अन्य सब विचारों को हटाकर एक मात्र उन्हीं का चिंतन किया जाता है। ध्यान के द्वारा ध्येय विषय मानसिक प्रत्यक्ष होने लगता है। अर्थात् जिस विषय का ध्यान किया जाता है, आँखें बंद करने पर भी ज्यों का त्यों दिखाई देने लगता है। समाधि का अर्थ है पानी में नमक के समान मन का आत्मा में लीन होना। वहाँ दोनों मिलकर एक हो जाते हैं। पूर्ण समाधि को परा-संवित् कहा जाता है अर्थात् वहाँ एक मात्र शुद्ध चेतना का भान रह जाता है। इसके दो भेद हैं - सविकल्प और निर्विकल्प। पहले में ब्राह्म-ब्राह्म आदि का भेद रहता है। दूसरे में नहीं रहता। अद्वैत वेदांत में समाधि की तीन श्रेणियाँ हैं—ऋतभरा, प्रज्ञालोक और प्रज्ञांतवाहिता। ऋत का अर्थ है सत्य या परमात्मा। मनमें तदाकारवृत्ति होना ऋतभरा-समाधि है। इसमें ज्ञाता को स्व का भान रहता है। प्रज्ञा का अर्थ है ज्ञान और आलोक का अर्थ है प्रकाश। जब समस्त आवरण हट जाते हैं और साधक को सत्य का साक्षात्कार होने लगता है, उस अवस्था को प्रज्ञालोक कहते हैं। इस प्रकाश के होते ही मन के सारे विक्षेप दूर हो जाते हैं। वह शांत होकर एक ही धारा में बहने लगता है। प्रयत्न की आवश्यकता नहीं रहती। इस अवस्था को प्रज्ञांत-वाहिता कहते हैं। चित के प्रज्ञात होने पर ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है। धारणा, ध्यान और समाधि तीनों का विषय एक होने पर उसे संयम कहा जाता है।

ये तीनों मानसिक एकाग्रता की उत्तरोत्तर अवस्थाएँ हैं। हठयोग के अनुसार वे प्राणायाम का ही विकसित रूप हैं। इनमें प्राण का उत्तरोत्तर अधिक समय के लिए निरोध किया जाता है। सविकल्प समाधि के द्वारा मन की वृत्तियाँ शांत हो जाती हैं। केवल बुद्धि का व्यापार शेष रहता है। सुख और दुःख में समता एवं वैराग्य के अभ्यास से बुद्धि का भी लय हो जाता है और योगी आत्मा की शुद्ध अवस्था को प्राप्त कर

लेता है। बुद्धि में परिच्छिन्न आत्मा का नाम हो जीव है। उसका विनश्वर होने पर जीव का भी विसय हो जाता है।

हठयोग में स्थूल शरीर पर नियन्त्रण का अभ्यास किया जाता है। उसके द्वारा सूक्ष्म शरीर अर्थात् इन्द्रिया, मन और बुद्धि पर नियन्त्रण हो जाता है। यहाँ अधिभारों का निर्णय शारीरिक योग्यता के आधार पर किया जाता है। ऐसे नियमों का विधान है त्रिनके द्वारा शरीर को स्वस्थ एवं शक्तिशाली बनाया जा सकता है। हठयोग में भूमध्य के अठारह ज्योति का ध्यान किया जाता है। इसके फलस्वरूप जो समाधि प्राप्त होती है उसे महाबोध कहते हैं। हठयोग का मुख्य साधन प्राणायाम है। प्राण के निरुद्ध हो जाने पर मन अपने आप निरुद्ध हो जाता है।

हठयोग का प्रारम्भ स्थूल शरीर से होता है जो सूक्ष्म शरीर का आधार है। स्थूल शरीर पर जो प्रभाव होते हैं वे सूक्ष्म शरीर पर भी असर डालते हैं। उदाहरण के रूप में शरीर के अस्वस्थ होने पर हमारी इच्छा और बुद्धि में भी अन्तर आ जाता है। स्थूल शरीर को सूक्ष्म शरीर का भोग-साधन माना गया है। उसमें जिन कर्म या संस्कारों का संचय होता है, वे स्थूल शरीर द्वारा भोगे जाते हैं। दूसरी ओर स्थूल शरीर जो क्रियाएँ करता है, वे सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करती रहती हैं।

हठ शब्द में दो अक्षर हैं। 'ह' और 'ठ'। 'ह' का अर्थ है प्राण और 'ठ' का अर्थ है अवान। प्राण का स्थान हृदय है और अवान का मूलाधार। दोनों एक दूसरे को आकृष्ट करते रहते हैं। जिस प्रकार दोरी से बंधा पक्षी ऊपर उठने की कोशिश करता है, बिनु दोरी उसे सींचे रखती है। दूसरी ओर पक्षी दोरी को सींचे रहता है। परस्पर आकर्षण के कारण कोई भी सीमा के आगे नहीं जा पाता। इसी प्रकार प्राण और अवान एक दूसरे को सींचे रहते हैं। दोनों की गति परस्पर विरुद्ध होने के कारण कोई भी शरीर से बाहर नहीं निकल सकता। किन्तु जब दोनों की गति

एक ही दिशा की ओर हो जाती है तो वे शरीर को छोड़ देते हैं। दोनों का यह सम्बन्ध या योग सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश होने पर होता है।

हठयोग का ही दूसरा नाम प्राण-विद्या है। जो प्राण को शक्तिशाली बनाने का मार्ग है। व्यष्टि प्राण, समष्टि प्राण का अंश है। अर्थात् प्रत्येक शरीर में जो प्राण है, वह समस्त विश्व का संचालन करने वाले महाप्राण के साथ जुड़ा है। सर्वप्रथम व्यष्टि या पिंड प्राण को समष्टि या ब्रह्मांड प्राण के साथ जोड़ने का अभ्यास किया जाता है। उससे शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त होते हैं। प्राणों पर नियंत्रण एवं नियमितता आने पर मन में भी नियमितता आती चली जाती है। जिस प्रकार अध्यात्म, अधि-भूत और अधिदेव एक है, उसी प्रकार मन, प्राण और वीर्य भी परस्पर सवद्ध हैं। एक पर नियंत्रण होने से दूसरे पर अपने आप नियंत्रण हो जाता है। मन पर नियंत्रण होने पर प्राण और वीर्य अपने आप नियंत्रित हो जाते हैं। इसी प्रकार प्राण पर नियंत्रण होने पर मन और वीर्य नियंत्रित हो जाते हैं। जब वीर्य पर नियंत्रण हो जाता है और वह स्थूल होकर ऊपर की ओर उठने लगता है, उस समय योगी को उध्वरेता कहा जाता है। उसके मन और प्राण अपने आप नियंत्रित हो जाते हैं। प्राणायाम से वीर्य सूखने लगता है और उसकी गति ऊपर की ओर होने लगती है। मस्तक में पहुँचने पर वह 'अमृत' बन जाता है इसी को शिव-शक्ति का मिलन कहा जाता है।

प्राणायाम को योग की समस्त पद्धतियों ने स्वीकार किया है। किंतु हठयोग में इसी की मुख्यता है। यहाँ इसी के द्वारा मोक्ष प्राप्त किया जाता है। हठयोग की मान्यता है कि मन प्राण का अनुसरण करता है। प्राण के चंचल होने पर चंचल हो जाता है और स्थिर होने पर स्थिर। जब प्राण और अपान सुषुम्ना में प्रविष्ट होकर ब्रह्मरंध्र में पहुँच जाते हैं समाधि अपने आप लग जाती है। शरीर और मन परस्पर बँधे हैं। एक की हलचल दूसरे में हलचल तथा एक की स्थिरता दूसरे में स्थिरता उत्पन्न

करती है। हठयोग शरीर और प्राण के निरोध द्वारा मन के निरोध का अभ्यास है। इसमें आसन एवं मुद्राओं के रूप में पहले शारीरिक अभ्यास किये जाते हैं। फिर प्राणायाम द्वारा मन को एकाग्र किया जाता है। अन्त में समाधि प्राप्त हो जाती है।

हठयोग की सात भूमिकाएँ हैं, जो उत्तरोत्तर प्राप्त की जाती हैं।

(१) शोधन—नेनी घोंटा आदि पदकों द्वारा शरीर शुद्ध।

(२) दृढ़ता—विविध आसनो द्वारा शरीर को मजबूत बनाना।

(३) स्थिरता—मुद्राओं द्वारा शरीर को स्थिर रखने का अभ्यास।

(४) धैर्य—प्रत्याहार अर्थात् इन्द्रिय निग्रह द्वारा मन को स्थिर करना।

(५) लाघव—प्राणायाम द्वारा शरीर को हल्का बनाना।

(६) प्रत्यक्ष—ध्यान द्वारा ध्येय वस्तु का साक्षात्कार।

(७) निलिप्तता—समाधि द्वारा समस्त विषयो से निनिप्त होना।

वात, पित्त और कफ सम्बन्धी विकार दूर करने के लिए पदकर्म किए जाते हैं। नैद्यातुक विकार दूर होने पर प्राणायाम सरल हो जाता है। जिनके शरीर में ये विकार नहीं हैं उन्हें पदकर्म की आवश्यकता नहीं है। कुछ आचार्यों का यह भी मत है कि प्राणायाम ही सब विकारों को दूर कर देता है। हठयोग में पदकर्म पहली भूमिका है। शरीर और नाडियों का शोधन होने पर स्वास्थ्य प्राप्त होता है, अठराभि प्रदीप्त हो जाते हैं और कु मक की योग्यता प्राप्त होती है। आवश्यकता पड़ने पर औषधि का सेवन भी किया जाता है। पदकर्म नीचे लिखे अनुसार है—

(१) धौति : अर्थात् धोना। इसके चार भेद हैं—(क) अन्तर्धौति—कपड़े आदि के द्वारा शरीर को अन्दर से शुद्ध करना, (ख) दंतधौति—दाँत आदि की सफाई, (ग) हृद्घौति—कठ और छाती को शुद्ध करना, (घ) मूलधौति—मन द्वार को शुद्ध करना।

अन्तर्धौति के भी चार प्रकार हैं—(क) नाभसर्ग-उदर में हवा भर कर निकालना, (ख) वारिसर्ग-मुँहा में पानी भरकर निकालना (ग)

बन्धिसार—नाभि का मेरुदंड से स्पर्श करना, (घ) वहिष्कृत—काकिनी मुद्रा द्वारा शरीर को वायु से भरकर कुछ देर रोकना और फिर निकाल देना ।

दन्त घीति के भी चार प्रकार हैं—(क) मसूड़े साफ करना, (ख) जिह्वामूल को साफ करना, (ग) कर्ण विवर साफ करना, (घ) कपाल-रंध्र को साफ करना ।

हृद् घीति में दांतुन कपड़े या मन द्वारा कफ और पित्त को दूर किया जाता है ।

मूल घीति में अंगुली या वृक्ष की कोमल शाखा द्वारा गुदा द्वार को साफ किया जाता है ।

(२) वस्ति—वस्ति के दो भेद हैं—प्रत्येक के पुनः दो भेद हैं । शुष्क और आद्र । आद्र वस्ति में योगी घुटनों के बल पानी के वर्तन में बैठ जाता है, पानी का स्तर नाभि तक होता है । योगी आश्विनी मुद्रा द्वारा उसे ऊपर खींचता है । पश्चिमोत्तानासन द्वारा भी ऐसा किया जाता है । इसमें उदर को धीरे-धीरे हिलाते हैं ।

(३) नेति—डोरा डालकर नासिका द्वार को शुद्ध करना ।

(४) लोलिकी—पेट को ऊपर से नीचे की ओर दाएं से बाएं हिलाना ।

(५) त्राटक—पलकों को बिना भ्रूषकाए लक्ष्य पर दृष्टि स्थिर करना । जब आँखों में पानी आने लगे तो इसे बन्द कर देना चाहिए । तंत्रशास्त्र का कथन है कि इससे दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है ।

(६) कपालभाति—इसके द्वारा कफ को दूर किया जाता है । इसके तीन भेद हैं—(क) वातक्रम—सांस लेना और छोड़ना, (ख) व्युत्क्रम—नाक से पानी पीकर मुँह से निकालना, (ग) सीत्क्रम—मुँह से पानी पीकर नाक से निकलना ।

इन उपायों द्वारा शरीर शुद्ध हो जाता है ।

आसन

हठयोग का दूसरा अंग आसन है। इसके द्वारा दृढ़ता प्राप्त होती है, जो हठयोग की दूसरी भूमिका है। जितनी औद्योगिकियाँ हैं, उतने ही आसन हैं। इस आधार पर उनकी संख्या ८४ साध है। उनमें से १६०० उत्तम माने गए हैं। पुरुषों के लिए ३२ प्रशस्त बताये गए हैं। इनमें से दो हैं — मुक्त पद्मासन और बद्ध पद्मासन। कु इन्तनीनी योग में सिद्धासन तथा ऐसी मुद्राएँ लगाई जाती हैं जिनमें एक पैर की एड़ी गुदाद्वार का निरोध करती है, और दूसरी शिरन के ऊपर रखी जाती है। कर्ण, नासिका, चक्षु, तथा मुख के विवर अंगुलियों द्वारा रोक दिए जाते हैं। इसी को योनिमुद्रा कहा जाता है। दाहिने पैर की एड़ी गुदा द्वार पर जमा दी जाती है और बाएँ पैर की जननेन्द्रिय पर। शिरन को सकुचित करके दोनों के बीच दबा दिया जाता है, जिससे दिखाई न दे, साथ ही खैरी मुद्रा द्वारा जीभ को उलट कर कंठ द्वार रोक लिया जाता है।

तत्रसाधना में अन्य आसनों का भी विधान है—जैसे मुद्रासन, बिगासन, तथा पद्मासन। मुद्रासन में लोपटियों का आसन बनाकर अभ्यास किया जाता है। चित्तासन में चित्ता को और पद्मासन में में मृत शरीर को। इन आसनों का लक्ष्य साक्षात्कारिक कामनाओं की पूर्ति है। किन्तु आध्यात्मिक साधना के लक्ष्य में भी इनका महत्त्व कम नहीं है। इनके द्वारा भय तथा शृणा पर विजय प्राप्त होती है। समस्त बुद्धि का विकास होता है।

इसी उद्देश्य की सामने रखकर साधना के लिए एकाल पर्वतशिखर सूना घर, नदीतट और वनशान आदि स्थान बताए गए हैं। वनशान के दो प्रकार हैं—वाह्य और आभ्यन्तर। वाह्य वनशान वह है जहाँ मृत शरीरों को जलाया जाता है। आभ्यन्तर वनशान हृदय में है जहाँ समस्त कामनाओं और इच्छाओं का दाह किया जाता है।

विचार बुद्धि के लिए आसन की स्थिरता भी आवश्यक है। सात्त्विक हृदयवत् मन में हनन उत्पन्न करती है। यंत्रजाल में बताया है कि जिस

अवस्था में स्थिरता और मुख पूर्वक बैठ जा सके उसी का नाम आसन है। इसका निर्णय प्रत्येक साधक स्वयं करता है कि उसके लिए कौन सा आसन उपयुक्त है। जब आसन के लिए प्रयत्न की आवश्यकता नहीं रहती, वह स्वाभाविक हो जाता है। तब समझना चाहिये कि वह सिद्ध हो गया है। आसन स्थिर होने पर रजोगुण से होने वाली मन की चंचलता रुक जाती है। और संतुलन प्राप्त होता है।

कुछ आसन विभिन्न अंगों में प्राणवायु का संपर्क स्थापित करते हैं और प्राणायाम में सहायक होने हैं। जिस प्रकार यमों में अहिंसा, नियमों में मिताहार मुख्य हैं, उसी प्रकार आसनों में सिद्धासन है। इसका अभ्यास होने पर उन्मनी अवस्था अनायास ही प्राप्त हो जाती है और तीन बंध लगने लगते हैं।

मुद्राएँ

स्थिरता के लिए मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है। हठयोग में इनका अर्थ है शारीरिक संस्थान। वे एक प्रकार का व्यायाम है जिनसे रोग का नाश और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। उदाहरण के रूप जालन्धर बंध तथा अन्य मुद्राओं को उपस्थित किया जा सकता है। हठयोग का दावा है कि मुद्रा सिद्ध होने पर योगी को आग नहीं जला सकती। वह पानी में नहीं डूबता। आंधी तथा तूफान उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकते। शारीरिक शक्ति एवं स्वास्थ्य का मन पर प्रभाव पड़ता है और मन तथा शरीर के एकसूत्र होने पर सिद्धियाँ प्राप्त होने लगती हैं।

मुद्रा के द्वारा कुंडलिनी शक्ति का द्वार खुल जाता है। प्रत्येक साधक को समस्त मुद्राओं या आसनों का अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। उसे अपने स्वभाव तथा योग्यता के अनुसार कुछ साधन चुन लेने चाहिए।

घेरंड संहिता में अनेक मुद्राओं का वर्णन है। उनमें दस कुंडलिनी योग के लिए उपयोगी बताई गई है। खेचरी मुख्य है।

शक्ति चालन मुद्रा के साथ योनिमुद्रा भी करनी चाहिए । किन्तु ऐसा करने से पहले उसका अच्छी तरह अभ्यास होना आवश्यक है ।

अश्विनी मुद्रा के द्वारा गुदा एवं उपस्थ का संकोच किया जाता है । जिससे वायु सुपुम्ना में प्रवेश कर जाती है । उस समय विचित्र प्रकार का शब्द सुनाई देता है । तत्पश्चात् 'हं हंसः' मंत्र के द्वारा कुण्डलिनी को जाग्रत किया जाता है और कुम्भक के द्वारा वह सहस्रार में पहुँच जाती है । उस समय योगी शिव और शक्ति के मिलन का ध्यान करता है । अपने आपको आनन्द तथा ब्रह्म स्वरूप मानने लगता है ।

महामुद्रा तथा महावेध का अभ्यास महाबंध के साथ किया जाता है । इसमें साधक बाएँ पैर की ऐड़ी को मूलाधार पर जमा देता है और दाएँ पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पकड़ लेता है । उसके पश्चात् जालंधरबंध लगाकर सिर को फैले हुए पैर के घुटने पर दबा दिया जाता है । कुण्डलिनी के जाग्रत होने पर प्राण सुपुम्ना में प्रवेश कर जाता है । इड़ा और पिंगला प्राण निकल जाने के कारण निर्जीव सी हो जाती है । श्वास को धीरे-धीरे छोड़ना चाहिए । इस मुद्रा का अभ्यास दाएँ और बाएँ पैर के साथ बारी-बारी से करना चाहिए । जितनी बार दाएँ से किया जाये उतनी ही बार बाएँ से भी करना चाहिए ।

महावेध

महावेध में योगी महाबन्ध लगाकर पूर्वोक्त प्रकार से प्राण और अपान की गति को रोक देता है । तत्पश्चात् हथेलियाँ भूमि पर जमा कर अधोभाग से उसका ताड़न करता है । इस प्रकार प्राण का सुपुम्ना में प्रवेश होने पर चन्द्र, सूर्य और आग्नि अर्थात् इड़ा, पिंगला और सुपुम्ना तीनों नाड़ियाँ, सम्मिलित हो जाती हैं । शरीर मृत के समान हो जाता है । शनैः शनैः श्वास का परित्याग करने पर पुनः चेतना में आता है । कुण्डलिनी को जाग्रत करने का दूसरा प्रकार है—योगी वज्रासन से बैठकर पैरों को टखनों से ऊपर हड़ता से पकड़ लेता है और उनके

द्वारा धीरे धीरे बाइ बा लाइन करता है : भस्त्रिकाकुम्भक द्वारा उदर को संकुचित कर लिया जाता है

सेचरीमुद्रा

जीभ को ऊपर की ओर उठो ले जाकर ताम्र पुंहर (जीभ के ऊपर ताम्र के बीच का गढ़ा) में लगाए रखने का नाम सेचरी मुद्रा है । इसके लिए जिह्व को संवाया जाता है उसके तीन उपाय हैं—

१. छेदन जीभ के नीचे क भाग में एक भूताकार नाड़ी उसे नीचे वाले दाँतो की जड़ के साथ बांधे हुए हैं और नीचे की ओर खींचती रहती है । इसलिए जीभ का ऊपर चढ़ाना कठिन होता है । इसके लिए स्फटिक द्वारा उसका छेदन किया जाता है, इस प्रकार क्रमशः जिह्वामूल तक काट देना चाहिए । स्फटिक फेरने के परिचाय माजुफल का कपउद्धान पूर्ण (*Tayrinacid टेरिम एसिड*) जीभ के ऊपर-नीचे तथा दाँतो पर मर्से और उन सब स्थानों से दूषित पाना निकलने दें । माजुफल-पूर्ण के अभाव में अकरवरा, धून, हरीतकी और कसे का पूर्ण छेदन किए हुए स्थान पर लगायें ।

यह छेदन विधि सुगम है और इससे हानि बहुत बने की सम्भावना नहीं है, साधारणतया छेदन का कार्य किसी घातु के तीक्ष्ण यंत्र से प्रति बाठवें दिन उस शिरा को बाल के बराबर छेदकर घाव पर कत्था और हरद का घूर्ण लगा कर करते हैं । छेदन और श्वास स्थानों के लिए तीक्ष्ण यंत्रों की आवश्यकता होती है, नाडी के संपूर्ण अघ के एक साथ कट जाने पर वाक् तथा आस्वादन शक्ति के भ्रष्ट हो जाने का भय रहता है । इसलिये इसे किसी अभिज्ञ पुरुष की सहायता में करना चाहिये । छेदन की आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और नाडी मोटी होती है । जिनकी जीभ लंबी और नाडी पतली होती है, छेदन की आवश्यकता नहीं ।

पानन व दोहन—अंगूठे और तर्जनी अंगुलीसे अथवा चारीक वस्त्र में जीभ को पकड़कर चारों तरफ उसट-फेरकर हिमने और रींचने को पानन कहते हैं। मक्कान अथवा घी लगाकर दोनों हाथों को अंगुली में जीभ का मांस के स्तन-दोहन जैसे पुनः पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करने की क्रिया का नाम दोहन है।

निरन्तर अभ्यास करने रहने से अंतिम अवस्था में जीभ इतनी लम्बी हो जाती है कि नासिका के ऊपर भ्रूमध्य तक पहुँच जाय। इस मुद्रा का बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यान की अवस्था परिपक्व करने में बड़ी सहायता मिलती है। जिह्वाओं के भी नाना प्रकार के भेद देखने में आए हैं। किसी जिह्वा में मूताकार नाड़ी के स्थान में मोटा मांस होता है—इसे काटने में अधिक कठिनाई होती है। किसी-किसी जिह्वा में न नाड़ी होती है, न मांस। उसे छेदन की आवश्यकता नहीं है।

शांभवी मुद्रा

मूल और उड्डीयान बंध के माथ सिद्ध अथवा पचासन से बैठ कर नासिका के अप्रभाग अथवा भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर करके ध्यान जमाना शांभवीमुद्रा है। इस मुद्रा के लगने पर मन सर्वथा वृत्तिशून्य हो जाता है। बंधों का निरूपण आगे किया गया है।

बंध

बंधों का अन्तर्भाव भी मुद्राओं में किया जाता है। इनके द्वारा प्राणों का निरोध होता है। उनमें तीन मुख्य हैं। (१) उड्डीयान, (२) मूल, और (३) जालंधर।

उड्डीयान बंध

दोनों जानुओं को मोड़कर पैरों के तलुओं को परस्पर भिड़ाकर पेट के नाभि से नीचे और ऊपर के आठ अंगुल हिस्से को बल पूर्वक खींचकर मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) से ऐसा लगा दे जिससे कि पेट के स्थान पर गड्ढा

सा दिखे । जिनसा पेट का अन्दर की ओर अधिक खोवा जाएगा उतना ही अच्छा होगा । इसमें प्राण पक्षी के सदृश सुषुम्ना की ओर उड़ने लगता है, इसलिए इस वध का नाम उड़ीयान रखा गया है, यह वध पंरो के तलुओं को बिना भिटाए हुए भी किया जा सकता है ।

फल—प्राण और वीर्य का ऊपर की ओर दौटना, मदाग्नि का ताप, क्षुधा की वृद्धि का प्रदीप्त और केकड़े ता क्षमिशाली होना ।

मूलवध

मूल गुदा एवं त्रिग स्वान के रन्ध्र को बन्द करने का नाम मूल वध है । वामनाद की ऐंही को गुदा और त्रिग के मध्यभाग में हठ लगाकर गुदा को भिकाइकर यानिस्थान अर्थात् गुरा और त्रिग एवं कद के बीच के माग को हठनापूर्वक सकोचन द्वारा अघोशव अपानवायु को धीरे-धीरे ऊपर की ओर खींचने को मूलवध कहते हैं । विद्यासन के साथ यह वध अच्छा लगता है अन्य आसनों के साथ ऐंही को सीढ़नी पर बिना लगाए भी मूलवध लगाया जा सकता है ।

फल—इसमें अपानवायु का ऊर्ध्वगमन होकर प्राण के साथ एकता होनी है । कुंडलिनी शक्ति सीधो होकर ऊपर की ओर चढ़नी है । कोष्ठ-व्यवस्था दूर करने, जठराग्नि को प्रदीप्त करने, और वीर्य को ऊर्ध्व-रेतस बनाने में वध अति उत्तम है ।

जालंधर वध

कंठ को विशेषकर ठोड़ी को हठता पूर्वक कठरूप में स्थापित करे । हृदय से ठोड़ी का अन्तर केवल चार अंगुल रहे, सोना जागे की ओर तना हो । यह वध कंठ के मांसो-जाल को बधि रखता है, इसलिए इसका नाम जालंधर वध रखा गया है ।

फल—कंठ का गुरीना, मधुर और आकर्षक होना, कंठ के सकोच द्वारा रक्षा, पिपिला नाड़ियों के बन्द होने पर प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश करना ।

सगभग नहीं आतन, मुद्राएँ मूलबंध और उद्धीयान बंध के साथ किए जाते हैं। राजयोग में ध्यान के समय जालंधरबंध लगाने की बहुत कम आवश्यकता होती है।

अपान की स्वाभाविक गति नीचे की ओर होती है, किन्तु मूलबंध लगाकर जब गुदा संकोचन किया जाता है तो गति ऊपर की ओर हो जाती है और वह प्राण के साथ मिल जाती है। अपान नाभि के नीचे अग्नि के पास पहुँचकर उसे उद्दीप्त करती है, और अधिकाधिक उज्ज्वल और शक्तिशाली होती जाती है। अग्नि के प्रदीप्त होने पर शरीर में उष्णता बढ़ जाती है और वह सुप्त कुंडलिनी को जगा देती है। जाग्रत कुंडलिनी सुषुम्ना में प्रवेश करती है।

जालंधर-बंध प्राण शक्ति के १६ आधारों अर्थात् नाड़ियों को बाँध लेता है। इसके फलस्वरूप तालुमूल से अमृत भरने लगता है और प्राण का सुषुम्ना में लय हो जाता है। जब कंठ द्वार को रोककर प्राणवायु का तथा गुदामंकोचन द्वारा अपानवायु का निरोध किया जाता है तो दोनों मिलकर सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाते हैं।

महाबंध

महाबंध के द्वारा भी तीनों नाड़ियों के प्रवाह को एक ही दिशा में परिवर्तित किया जा सकता है। इसमें अन्य क्रियाओं के साथ मन को आज्ञा चक्र पर स्थिर करना होता है।

पहली विधि—बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और लिंग के मध्यभाग में जमाकर बायीं जंघा के ऊपर दाहिने पैर को रख, समसूत्र में हो, वाम अथवा जिस नासारंध्र से वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालंधर बंध लगावे। फिर मूलद्वार से वायु का ऊपर की ओर आकर्षण करके मूलबंध लगावे। मन को मध्यनाड़ी में लगाये हुए यथाशक्ति कुंभक करे। तत्पश्चात् पूरक के विपरीतवाली नासिका से धीरे-धीरे रेचन करे। इस प्रकार दोनों नासिकाओं से अनुलोम-विलोम-रीति से प्राणायाम करे।

दूसरी विधि—पद्म अवस्था में दाहिने से बैठकर योगी और गुह्यप्रदेश तक ले जाकर अपानवायु को ऊर्ध्वगामी करके नाभिस्थ समान-वायु के साथ मिलादे और हृदयस्थ प्राणवायु को अधोमुख करके प्राण और अपानवायुओं के साथ नाभिस्थ पर दृक् रूप में एक करे :

फल—प्राण का ऊर्ध्वगामी होना, वीर्य की शुद्धि इडा, पिंगला और सपुम्ना का संगम, बल की शुद्धि इत्यादि ।

ध्यानचिन्दु उपनिषद् में आया है कि मन प्राणी के साथ ऊपर तथा नीचे गति करता । कभी विस्थाति नहीं लेता ।

हठ योग के आठ भाग—राजयोग के समान हठयोग के भी आठ भाग हैं ।

यम—सन्न्यासना में यम के १० भेद हैं—अहिंसा, तप, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार और शौच । शौच के दो भेद हैं । शारीरिक या बाह्य शौच, हठयोग के द्वारा प्राप्त होता है और आन्तरिक शौच आध्यात्म विद्या के द्वारा ।

नियम—नियम के भी दस भेद हैं—तप, सतोष, आस्तिक्य, ज्ञान, ईश्वर पूजा, शास्त्र अध्ययन, ह्रीं अर्थात् पाप करने का त्याग, मति अर्थात् शास्त्रविहित ज्ञान तथा कर्म के प्रति श्रद्धा, जप, होम और व्रत अर्थात् धार्मिक अनुष्ठान । पतञ्जलि ने पाँच ही यम बताए हैं—अहिंसा, तप, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अर्परिवृत्ति । अहिंसा अन्य सब यमों का मूल है । पतञ्जलि ने शौच का समावेश नियमों में किया है । उनकी संख्या पाँच है । शौच, सतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान । यम और नियमों के अध्ययन से सांसारिक भावों के प्रति विरक्ति होने लगती है और साधक का भुजंग आत्म साक्षात्कार या मोक्ष की ओर हो जाता है ।

यहाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ विसृष्टि है । जो वर्तमान पालन, शुद्ध विचार, वैराग्य तथा एकाग्रता से प्राप्त होती है । इन मन्त्रों से मन उन सब वृत्तियों से मुक्त हो जाता है जो आत्मा की शुद्ध स्वरूप में प्रकट

नहीं होने देती। अभ्यास द्वारा मन अंतर्मुख हो जाता है और उसका बुद्धि अर्थात् विवेक शक्ति में विलय हो जाता है। क्रमशः बुद्धि का प्रकृति में, और प्रकृति का आत्मा में।

धारणा—इष्ट मंत्र का हृदयकमल में ध्यान। धारणा से इन्द्रियों का निग्रह होता है। इसका अर्थ है इष्टमंत्र का हृदयकमल में ध्यान। उसकी एक रत्न के रूप में भावना और उसे प्राणविंदु पर स्थापित किया जाता है। धारणा का श्रद्धापूर्वक दीर्घकाल तक अभ्यास करने पर 'निमित्त' अथवा चमत्कारपूर्ण चिह्न दृष्टिगोचर होने लगते हैं। ये पाँच प्रकार के होते हैं। प्रारम्भिक अवस्था में मरीचिका का चिह्न चित्ताकाश के सामने प्रकट होता है। दूसरी भूमिका में धूम का और तीसरी में खद्योत का। चौथा चिह्न अस्थिर प्रकाश के रूप में दिखाई देता है और अन्त में निरञ्ज गगन के सदृश स्थिर प्रकाश।

अनुस्मृति—आलोकित का अनवच्छिन्न ध्यान, इस का चिरकाल तक अभ्यास करने पर साक्षात्कार होने लगता है। अर्थात् जिस वस्तु का ध्यान करते हैं आँखें बन्द करने पर भी वह ज्यों की त्यों दिखाई देने लगती है। 'प्रज्ञा' और 'उपाय' के संयोग से समस्त पदार्थ एक पिंड के रूप में अभिव्यक्त होने लगते हैं। उस पिंड के रूप में समस्त बाह्य प्रपञ्च का ध्यान करने से समाधि अविलंब उपलब्ध हो जाती है।

प्रत्याहार—मन को बाह्य विषयों की ओर जाने से रोकना।

शरीर शुद्धि तथा स्थिरता के पश्चात् प्रत्याहार का अभ्यास किया जाता है। अर्थात् मन की स्थिरता संपादित की जाती है। इस अवस्था में योगी स्थूल शरीर से आगे बढ़कर सूक्ष्म शरीर पर पहुँचता है और उसकी शुद्धि एवं स्थिरता का अभ्यास करता है।

प्राणायाम—मुख तथा नासिका के द्वारा जो श्वास-प्रश्वास लिए जाते हैं, वे स्थूल वायुरूप होते हैं। वे प्राणवायु की बाह्य अभिव्यक्ति

हैं। स्थूल वायु पर नियंत्रण होने पर सूक्ष्म वायु पर भी नियंत्रण हो जाता है।

प्राणायाम शब्द प्राण और आयाग का मिलकर बना है। आयाग का अर्थ है, लवाना। इस क्रिया के द्वारा श्वास को उत्तरोत्तर दीर्घ करने का अभ्यास किया जाता है। यह अभ्यास दृढ़ और पिंगला से प्रारम्भ होता है, धीरे-धीरे प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश होने लगता है। इसे प्राण-स्थूति कहा जाता है अर्थात् प्राण अपनी क्रिया पूर्णरूप से करने लगता है। जब निरन्तर अभ्यास द्वारा शरीर बुद्ध हो जाता है तो प्राण अपने आप सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाता है। छोटे-छोटे श्वासप्रश्वासों के स्थान पर प्राण शक्ति सुषुम्ना के महापथ पर अग्रसर हो जाती है। फलस्वरूप कुडलिनी जाग्रत होकर ऊपर की ओर गति करने लगती है। प्राण के निकल जाने के कारण दृढ़ और पिंगला निर्जीव हो जाती है। जाग्रत कुडलिनी सुषुम्ना में प्रवेश करती है और छः चक्रों का भेदन करती हुई बह्मरथ में पहुँच जाती। अन्त में उसका महाप्राण में विलय हो जाता है, जो इस योग का अन्तिम लक्ष्य है।

प्राणायाम का अभ्यास करते समय पीछिक बाह्यार का सेवन करना चाहिए। किन्तु उसकी मात्रा अधिक नहीं हानी चाहिए। इन्द्रियो पर नियंत्रण रखना चाहिए।

नाडी शोधन—प्राणायाम के पहले नाडी शोधन आवश्यक है। अष्टाङ्ग नाडियों में प्राण का संचार नहीं होता। इस क्रिया में कई महीने आरंभ लग जाते हैं। नाडी शोधन दो प्रकार का है—समन्त्र अर्थात् बीजमन्त्र के साथ और असमन्त्र अर्थात् बीजमन्त्र के बिना। प्रथम में साधक पद्यामन से बँटकर सर्वप्रथम गुरुयाग करता है। ध्यानस्थ होकर दृढ़ बीज का १६ बार जप करता है और ६४ बीज मन्त्र के साथ कुम्भक। इसके पश्चात् ३२ जप करते हुए पिंगला श्वास को बाहर निकालता है। अग्नि की मणिपुर से उठाकर पृथ्वीतत्व के साथ जोड़ दिया जाता है।

उमके पश्चात् वन्हिबीज 'रं' का १६ बार जप करते हुए सूर्यनाड़ी से श्वास ग्रहण करना चाहिए । बीजमंत्र का ६४ बार जप करते हुए कुंभक और ३२ बार जप करते हुए चन्द्रनाड़ी से रेचक करना चाहिए । उसके पश्चात् नासिकाग्र पर दृष्टि जमाकर चन्द्रमा के प्रकाश का ध्यान करना चाहिए और 'थं' बीजाक्षर का १६ बार जप करते हुए चन्द्रनाड़ी से पूरक करना चाहिए । कुंभक में ६४ बार 'वं' बीज का जप करना चाहिए । उसके पश्चात् साधक यह व्यान करता है कि नाड़ियों में अमृत का स्रोत बह रहा है और वे शुद्ध हो रही हैं । तत्पश्चात् 'लं' बीज का ३२ बार जप करते हुए रेचक करता है और शरीर में बल के संचार का ध्यान करता है । उसके पश्चात् कुशासन या मृगचर्म पर पूर्व या उत्तराभिमुख बैठकर प्राणायाम करता है ।

नाड़ीशुद्धि की इस प्रक्रिया में स्थान, समय और आहार का पूरा ध्यान रखना चाहिए । भोजन शुद्ध और निर्मास होना चाहिए । न अधिक उष्ण और न अधिक शीत । वह कसैला, खारा तथा कटु भी नहीं होना चाहिए । सर्वथा भूखे रहना भी ठीक नहीं है । लम्बी यात्रा तथा थकावट लाने वाला व्यायाम नहीं करना चाहिए । ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक है । योगाभ्यास का प्रारम्भ वसन्त या शरदऋतु में करना चाहिए ।

साधक पद्मासन से बैठकर इड़ा अर्थात् वाम नासिका से पूरक करता है और पिंगला अर्थात् दक्षिण नासिका से रेचक । बीच में कुंभक करता है और समय को बढ़ाता चला जाता है । पूरक के देवता ब्रह्मा हैं, रेचक के रुद्र और कुंभक के विष्णु ।

योग की पुस्तकों में अनेक प्रकार के प्राणायाम बताए गए हैं । कोई रेचक से प्रारम्भ किया जाता है और कोई पूरक से । इसी प्रकार कुंभक के भी अनेक भेद हैं । श्वास को भरकर रोकना आभ्यन्तरे कुंभक है । बाहर निकालकर रोकना बाह्य कुंभक, बीच में रोकना मध्य कुंभक

इत्यादि । (क) सहित-कुम्भक रेचक और पूरक के साथ किया जाता है । जब तक प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश नहीं होता, इसका अभ्यास किया जाता है । (ख) केवल-कुम्भक में रेचक और पूरक के बिना ही श्वास की गति को रोका जाता है । बहुत से प्राणायाम बात, पित्त एवं कफ के विकारों को दूर करते हैं । अमृतका प्राणायाम तीनों दोषों को दूर करता है और सुषुम्ना स्थित तीन चक्रियों को खोल देता है ।

प्राण के सुषुम्ना में प्रविष्ट होने पर मन तब भी स्थिरता आने लगती है फलस्वरूप, धारणा, ध्यान और समाधि की अवस्थाएँ प्राप्त हो जाती हैं । राजयोग के अनुसार ये मन की अवस्थाएँ हैं । किंतु हठयोग उन्हें प्राण की अवस्थाएँ मानता है ।

कुछ ग्रंथों में राजयोग का हठयोग की ही विवक्षित अवस्था बताया गया है । उनमें आया है कि प्राणायाम ही कायमर्यादा के उत्तरोत्तर अधिक होने पर प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि का रूप ले लेता है ।

हम साधारणतया दिन रात में २१,६०० साँस लेते हैं । जि हल का अक्षराक्षर कहा जाता है । अर्थात् साँस लेने समय 'हँस' और छोड़ते समय 'स' का ध्वनिरहित उच्चारण निरन्तर चलता रहता है ।

साधारणतया साँस निकलते समय १२ अंगुल की दूरी तक जाता है । विभिन्न कार्यों में उसके तीव्र होने पर दूरी बढ़ती चली जाती है । तन्त्र-शास्त्र में इस नीचे लिखे अनुसार बताया गया है—

सगीत में १६ अंगुल, भाजन करते समय २० अंगुल, चलते समय २४ अंगुल, सोने समय ३० अंगुल, संयुन करते समय ३६ अंगुल । व्यायाम करते समय यह दूरी और भी अधिक हो जाती है और ६६ अंगुल तक पहुँच जाती है । श्वास की दूरी ठीक होने पर आपुष्य की वृद्धि होती है ।

साँस की दृष्टि से प्राणायाम के तीन भेद हैं—उत्तम, मध्यम और अधम । रेचक, पूरक तथा कुम्भक क्रमसे मध्ये होंगे, तब उत्तम ही

अधिक होगा। अधम प्राणायाम में पूरक ४ क्षणों तक, कुंभक १६ क्षणों तक और रेचक ८ क्षणों तक किया जाता है। कुल मिलाकर एक प्राणायाम के २८ क्षण होते हैं। मध्यम में इनका परिणाम दुगुना अर्थात् ८, ३२, व १६ हो जाता है और उत्तम में चौगुना। क्षणों की गणना प्रणव अर्थात् ॐ के उच्चारण द्वारा की जाती है। इन्हीं के आधार पर साधना की तीन अवस्थाएँ हैं। अधम को सौ बार करने पर पसीना आता है, मध्यम में कंपकंपी और उत्तम में आह्लाद।

प्राणायाम और ध्यान

ऊपर प्राणायाम के अनेक भेद बताए हैं। ध्यान के लिए सहित विशेष उपयोगी है। इस के दो भेद हैं—सगर्भ और निगर्भ।

सहित-सगर्भ : इसमें साधक ब्रह्मा अर्थात् परमात्मा के रजोगुणी रूप का ध्यान करता है। जिसका रंग लाल और बीजाक्षर 'अ' है। इसमें इड़ा द्वारा छः मात्राओं वाला पूरक किया जाता है। कुंभक से पहले उड्डीयान मुद्रा लगा लेनी चाहिए। कुंभक लगाकर परमात्मा के सत्वगुणी रूप विष्णु का ध्यान किया जाता है। जिनका रंग कृष्ण है। बीजाक्षर 'उ' इसका ६४ बार जप करना चाहिए। इसके पश्चात् शिव का ध्यान किया जाता है जो परमात्मा का तमोगुणी रूप है, इनका वर्ण श्वेत है, बीजाक्षर 'म'। इसका ३२ बार जप करते हुए पिंगला द्वारा रेचक किया जाता है। इसके पश्चात् पिंगला से पूरक किया जाता है तथा कुंभक के बाद इड़ा से रेचक। प्राणायाम को एकवार अनुलोम तथा दूसरी बार प्रतिलोम किया जाता है।

समाधि

धेरंडं संहिता में समाधि के ६ भेद बताए गए हैं—

(१) ध्यान योग—इसका अभ्यास शोभवी मुद्रा के द्वारा होता है और विदु ब्रह्म का ध्यान किया जाता है। साक्षात्कार होने पर जीवात्मा का महाकाश अर्थात् ब्रह्म में विलय हो जाता है।

(२) नाद योग—इसका अभ्यास मेचरी मुद्रा के द्वारा होता है । अभ्यास द्वारा जिह्वा को सम्बोधित किया जाता है जिससे वह धूमध्य तक पहुँच जाय । उसके पश्चात् उभटकर मुख में प्रवेश कराया जाता है । इसके लिये जिह्वा के नीचे का मांसहिड काट दिया जाता है । कोई-कोई साधक उसे काटे बिना भी अभ्यास करते हैं ।

(३) रसाम्ब योग—इसका अभ्यास कुंभक द्वारा किया जाता है । साधक सात स्थान में बैठकर दोनों जानों में अगुली लगा लेता है । तत्पश्चात् पूरक और कुंभक करके अन्तर्नाद का व्यवस्था करता है । यह नाद त्रिविध प्रकार का होता है । सर्वप्रथम टिट्ठिभ (तर्तिया) की आवाज के समान ध्वनि सुनाई पड़ती है । धीरे-धीरे वह गगारे की ध्वनि की भाँति पड़ती है । निरन्तर अभ्यास से अनाहत ध्वनि सुनाई देने लगती है और हृदयस्थ ज्योति दिखाई देती है । अन्त में वह तेजोमय बिज्जु में विलीन हो जाती है ।

(४) लवसिद्धि योग—इसका अभ्यास योनिमुद्रा के द्वारा किया जाता है । साधक अपने को शक्ति समझता है और परमात्मा को पुरुष या शिव । शिव और शक्ति का यह मिलन स्त्री और पुरुष के संयुक्त के रूप में चित्रित किया जाता है जिसमें शृङ्गार रस की अभिव्यक्ति होती है । शिव के साथ मिलकर जीवात्मा स्वयं शिव या ब्रह्म हो जाता है ।

(५) भक्ति योग—इसमें भक्ति के साथ देवता का ध्यान किया जाता है । आनन्द का उद्रेक होने पर साधक की आँखों से आसू बहने लगते हैं । समाधि में वह चेतना शून्य हो जाती है ।

(६) राजयोग—इसका अभ्यास मनोमूर्च्छा कुंभक की सहायता से किया जाता है । कुंभक के साथ मन को समस्त बाह्य विषयों से हटाकर आज्ञा चक्र में स्थिर किया जाता है ।

अभ्यासियों को सूचनाएँ—योग की सुमस्त वृद्धतियों में प्राणायाम का महत्त्वपूर्ण स्थान है । मन को एकाग्र करने का व्यावहारिक उपाय है ।

मन और प्राण एक दूसरे के साथ बंधे हैं। एक के वश में होने पर दूसरा भी वश हो जाता है। यहाँ प्रणायाम के संबंध में कुछ व्यावहारिक बातें लिखी जाएंगी।

जिन साधकों ने आसनों का अभ्यास करके नाड़ीसमूह को मृदु बना लिया हो, वही प्रणायाम के अभ्यास के अधिकारी हैं। उपनिषदों और अनेक ग्रंथकारों ने लिखा है—अथासने दृढे योगी प्राणायामं समध्यसेत्। जब तक कोई पद्यासन, सिद्धासनादि मुख्य आसनों में से कोई एक दृढ़ न हो, किसी एक आसन से लगातार दो-तीन घंटे अचल बैठने का अभ्यास न हो, तब तक आसनों का ही अभ्यास बढ़ावे। आसन दृढ़ होने पर प्राणायाम प्रारंभ करे। प्राणायाम का अभ्यास आरंभ करने के लिए वसंत और शरद् ऋतु अनुकूल है। दूसरी ऋतुओं में आरंभ करने में विघ्न की संभावना रहती है। वसंत ऋतु में कफ प्रकुपित होकर स्वाभाविक रूप से बाहर निकलने लगता है और शरद् ऋतु में पित्त प्रकोप होता है। इससे कफदोष क्षीघ्र जल जाता है। इस लिए ये दोनों ऋतुएँ हितकारी हैं। अपनी प्रकृति का विचार करके ही अभ्यास प्रारंभ करना चाहिये—जिस स्थान में कफ की वृद्धि होती हो वहाँ योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम के अभ्यास के लिए निर्वात, स्वच्छ और उपद्रवरहित स्थान होना चाहिए खुली हवा में प्राणायाम न करे। वहाँ वायु के कारण पसीना बाहर नहीं आ सकेगा। पसीना आने पर ही नाड़ियों की शुद्धि होती है। तैल मर्दन भी नहीं करना चाहिए। इस से नाड़ियों में स्थित मल जम जाता है। वह बाहर नहीं निकलता। प्राणायाम के समय जो पसीना निकले उसे मल लेना चाहिए। ऐसा करने से प्राणतत्त्व का बाहर निकलना रुक जाता है।

प्राणायाम का अभ्यास दिन में चार बार करना चाहिए—प्रातः, मध्याह्न, सायं और मध्य रात्रि। प्रत्येक बार दस से आरंभ करना चाहिए। प्रतिदिन पांच बढ़ाते हुए पंद्रह दिनों में अस्सी तक पहुँचा जा सकता है।

इस प्रकार प्रतिदिन ३२० प्राणायाम हात है। उत्तम रूप में करने पर इनमें छः घंटे से अधिक समय लगेगा। साधक को अपनी शक्ति के अनुसार अभ्यास बढ़ाना चाहिए। बीच-बीच में विराम भी करत रहना चाहिए। प्राणायाम में लयन नहीं करना चाहिए। कुम्भक का समय साधना से नहीं बढ़ाना चाहिए।

प्राणायाम के समय शरीर को सीधा रखें। फुफ्फुसकोषों को शिथिल रखना चाहिए। फुफ्फुस शिथिल रहने पर वायु को अधिक परिमाण में धारण कर सकेंगे, जिससे कुम्भक अधिक टिक सकता। फुफ्फुस तन रहेंगे तो पूरक अधिक मात्रा में नहीं होगा। वायु के आपात से वे निर्बल हो जाएंगे, उनमें धातु भरा रहेगा, जो दूषित होकर ठंढा के रूप में अहार निकलेगा। यह स्थिति हानिकारक मानी जाती है। ऐसा प्रसंग उपस्थित हो तो प्राणायाम का अभ्यास विरुद्ध बढ़कर देना चाहिए और भ्रामन एवं विपरीतकरण (शीर्षासन) का अभ्यास करना चाहिए इससे फुफ्फुस पुनः बलवान् हो जाएंगे। इसके बाद नादानुसंधान, भाटकादि द्वारा राजयोग में प्रवेश करें। प्राणायाम में करें।

प्राणायाम करने के समय मूलबन्ध और मध्यम अतःक हठ लगा रहना चाहिए। इन से अपानतत्त्व ऊपर की ओर आकृष्ट होगा। यदि मूलबन्ध हठ होगा तो मलमूत्र का स्थान नियमित रीति में होता रहेगा। मलावरोध नहीं होगा। रक्ताभिसरण क्रिया बलवती बनने से नाद सुन जाएंगे। नादियाँ मलदोष के जल जाने से शुद्ध हो जाएंगी। कुदलीनी जाग्रत होगी अर्थात् अपानतत्त्व प्राणतत्त्व के साथ मिलकर भस्तिष्क में प्रवेश करने लगेगा।

पूरक करके तुरत जालघरबन्ध लगाना चाहिए। भस्तिष्क को मुकाबर विबुध को कठ और घट के संधि स्थान में इस प्रकार लगाने कि जिससे कठ स्थित विबुधचक्र पर दबाव पड़े। यह बन्ध लगने पर कठस्थित श्वास माग का निरोध होता है, और कुम्भक के समय फुफ्फुस में से वायु उद्धन कर कठ के ऊपर माग में आपात नहीं करती। जालघरबन्ध से गमता

शरीर के ज्ञानतंतु बलवान होते हैं। क्योंकि जालंधरबंध (विशुद्धचक्र) का संबंध पादांगुष्ठ, गुल्फ, जानु (घुटने), उरु (जंघा), सीवनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कंठदेश, लविका, (घटिका), नासिका, भ्रू, कपाल, मूर्द्धा और ब्रह्मरंध्र इन सोलह आधार स्थानों के साथ है। यद्यपि ज्ञानतंतु का केन्द्र स्थान मस्तिष्क है, विशुद्ध चक्र नहीं है, तथापि नीचे के अंगों का संदेश ऊपर केन्द्र स्थान में भेजने का कार्य विशुद्ध चक्र करता है।

जालंधर बंध का अभ्यास करना हो, तो पाँच मिनट से आरंभ करके शनैः शनैः समय बढ़ाना चाहिए। प्रारंभ में ही अधिक समय तक जालंधर बंध किया जाएगा तो गले के पीछे भाग की नस में दर्द हो जायगा, यदि ऐसा हो जाय तो गोघृत अथवा नीलगिरि के तैल की मालिश करनी चाहिए। दो चार दिन विश्राम करने पर दर्द मिट जायगा।

कुंभक के बाद रेचक करते समय पहले उड्डीयान बंध लगाकर जालंधरबंध खोल देना चाहिए, अंत्रसंकोच से फुफ्फुसों के कोषों का भी संकोच होने लगता है जिससे फुफ्फुस कोप बलवान होते हैं। इससे—त्रिधातुओं के विकार से उत्पन्न सब रोग नष्ट हो जाते हैं। मृपुम्नामार्ग शुद्ध हो जाता है और प्राणतत्त्व उर्ध्वगमन करता है। उड्डीयान बंध को शास्त्रकारों ने 'मृत्युमातंग केसरी' अर्थात् मृत्यु रूप हस्ती को पछाड़ने वाला केसरी सिंह बतलाया है। तीनों बंधों में उड्डीयान को उत्तम माना गया है। उड्डीयान बंध दोषयुक्त होगा तो फुफ्फुस और आमाशय निर्बल बन जायगा।

कुंभक को उतना ही करना चाहिए जितने में रेचक धीरे-धीरे किया जा सके। पूरक इसप्रकार करना चाहिए, जैसे नली द्वारा धीरे-धीरे जल खींचा जाता है। शीघ्रता पूर्वक करने से फुफ्फुस कोषों को आघात पहुँचता है और कुंभक अधिक समय तक नहीं टिक पाता। रेचक क्रिया को भी शीघ्रतापूर्वक करने से फुफ्फुसों और नाड़ियों में क्षोभ होने लगेगा और फुफ्फुस, हृदय नासिका, नेत्र, कर्ण, मस्तिष्क, प्रभृति अवयवों को

हानि पहुँचेगी। अतः रेशक की क्रिया बहुत धीरे धीरे करनी चाहिए। और उसके बाद १-१ सेकंड कु मक करके तब पुनः पूरक करना चाहिए।

कु मक के समय-भेद से प्राणायाम तीन प्रकार का होता है। (१) उत्तम, (२) मध्यम और (३) कनिष्ठ। उत्तम प्राणायाम में कु मक ५० सेकंड का, मध्यम में ३३ सेकंड का, और कनिष्ठ प्राणायाम में १६½ सेकंड का होता है। पूरक से द्विगुण समय रेशक का और रेशक से द्विगुण समय कु मक का होना चाहिए। परन्तु अधिक लाभदायक तथा ठीक नियम नीचे तालिका में दिया जाता है—

| | प्राणायाम | पूरक | कु मक | रेशक | वाह्यकु मक |
|---|-----------|------|-------|----------|------------|
| १ | कनिष्ठ | ४ | १६½ | ८ | १ |
| २ | मध्यम | ६ | ३३½ | १० से १२ | २ |
| ३ | उत्तम | ८ | ५० | १२ से १६ | ३ |

उत्तम प्राणायाम में प्रवेश के पश्चात् भस्वा के अन्त्यास में कु मक का समय बढ़न लगता है और रेशक का समय कम हो जाता है। क्योंकि फुफ्फुस का कुछ वायु प्राणतत्त्व में रुपांतरित हो जाता है। कु मक का अन्त्यास ५ मिनट से अधिक हो जाय तो दो बार पूरक करने के बाद रेशक करना चाहिए। प्राणायाम में पूरक द्वारा जो वायु ग्रहण किया जाता है, वह फुफ्फुस में जाता है, शरीर के अन्य स्थानों में नहीं जाता। जो दुष्ट वायु आमाशय में उत्पन्न होता है वह ढकार रूप से निकलता जाता है। यह वायु आहार से उत्पन्न होता है। फुफ्फुसों में नहीं जाता। शास्त्रकारों ने जो पाँच प्रकार के वायु बताए हैं वे सब प्राणतत्त्व हैं। प्राण तत्त्व और वायु में अन्तर है। प्राणतत्त्व वायु का रूपान्तर है। जैसे मिट्टी में से रुपांतर होकर सुन्दर फल, फूल और प्राणिमात्र के शरीर बने हैं, वैसे ही वायु के सूक्ष्म अणु (तत्त्व) से प्राणतत्त्व बना है। प्राणतत्त्व वायु का स्वरूप होने से वायु कहलाता है। प्राणतत्त्व और बाह्य विद्युत दोनों को एक जाति कहा जाय तो अनुचित नहीं होगा। प्राणतत्त्व के

मांस मिलकर गुणुम्मा द्वारा मस्तिष्क में चढ़ता है। तब बन्ध नेत्रों में प्रमथान में प्रकाश दिखाई देता है। नील, लाल, ज्वेत, पीला ऐसे भिन्न-भिन्न रंग द्योयते हैं। इस रीति में प्राणों को उद्दमति करने की क्रिया योही कुण्डलिनी की जागृति कहते हैं। यही अवस्था आगे चढ़ने पर उन्मनी अवस्था और मर्यापि कहलाती है।

उत्तम प्राणायाम में प्रवेश के पश्चात् प्राणतत्त्व गुणुम्मा द्वारा मस्तिष्क में चढ़ने लगता है। आरम्भ से वह पिपीनिका (चींटी) के समान घीरे-घीरे सूक्ष्म परिमाण में ऊपर चढ़ता है। पश्चात् तीनों ग्रंथिभाग के आगे नाड़ी के शेष भाग की शुद्धि होने पर मेढक की गति से कूदकर ऊपर चढ़ने लगता है और भस्त्रा प्राणायाम द्वारा कुम्भक बढ़ने से ग्रंथियों के भेदन होने पर विहगम (पक्षी) की तरह उड़कर महत्तदल कमल में प्रवेश करता है। जब प्राणतत्त्व मस्तिष्क में जाने लगता है, तो वहां भारीपन मालूम होता है। कुछ दिनों के बाद मस्तिष्क का शोधन हो जाता है और सहनशीलता भी बढ़ जाती है, जिससे कष्ट मालूम नहीं होता। कुछ समय के पश्चात् जब प्राणतत्त्व अधिक वेग से गति करने लगता है, तब मन की एकाग्रता और आनन्द का अनुभव होने लगता है।

प्राणायाम के अभ्यास के बाद शांति के लिए शवासन करना चाहिए और साय-साय नादानुसंधान करना चाहिए। विश्राम के बाद गुणगुने जल से स्नान करना चाहिए।

शास्त्रकारों ने प्राणायाम के ६ प्रकार बतलाए हैं—अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रा, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी। इनमें उत्तम प्राणायाम में प्रवेश होने तक अनुलोम-विलोम हितकारी है। अनुलोम-विलोम से दोनों पाश्वों की नसों का शोधन, दोनों फुफ्फुसों में समान रूप से बलवृद्धि तथा रोगों का नाश होता है और त्रिधातु में समता आती है।

अनुलोम-विलोम

पद्यासन वा सिद्धासन में बैठकर मूलबन्ध लगाकर ताम नासापुट से पाश्चात् रेचक करके पूरक करना चाहिए। पश्चान् आलम्ब्यबन्ध लगाकर कुम्भक करना चाहिए। अन्त में आलम्ब्यबन्ध को खोलकर और उद्भोदान् बन्ध लगाकर दक्षिण नासापुट से शर्न शर्न रेचक करना चाहिए। फिर आंतरिक शूल के अनुसार कुम्भक करके वामम्बर में रेचक करना चाहिए। इस प्रकार दो प्राणायाम हो जाते हैं। पुनः एक सेकण्ड बाह्यकुम्भक करके पूर्वानुसार आवृत्ति करनी चाहिए। इस प्रकार एक साथ १० प्राणायाम करना चाहिए। फिर प्रतिदिन ५—५ प्राणायाम बढ़ाकर एक सप्ताह में उसका संख्या ४० कर देनी चाहिए। कुम्भक कभी कम कभी अधिक, अनियमित नहीं करना चाहिए। प्राणायाम के समय शरीर का शिथिल, सरल और अचल रहना चाहिए। दक्षिण के नासापुट से रेचक और पूरक करना है ता दाहिने हाथ की अनामिका और कनिष्ठिका को बाएँ नासापुट पर रखल। इसी प्रकार वामनासापुट से रेचक और पूरक करना है तो दाहिने हाथ के अंगुष्ठ से दक्षिण पुट का बन्द कर।

यदि आरम्भ में १६३ सेकण्ड तक कुम्भक न हो सके तो कम समय के लिए किया जा सकता है। अधिक देर तक कुम्भक करने का हठ नहीं करना चाहिए। समय धीरे धीरे बढ़ाना चाहिए। ३४ महीन में मध्यम प्राणायाम में प्रवेश हो जायगा और उसके बाद तीन चार महीन अभ्यास करने पर उत्तम प्राणायाम में। तत्पश्चान् अन्य कुम्भको का अभ्यास देश काल और प्रवृत्ति के अनुसार विचारकर करना चाहिए। उत्तम प्राणायाम के बाद सचरी का अभ्यास भी हो सकता है। सचरी के अभ्यास से कुम्भक जल्दी बढ़ता है।

कोई-कोई आचार्य पालीस प्राणायाम का अभ्यास नियमित हो जाने पर कनिष्ठ कुम्भक के समय से ही महाकुम्भक, महाबन्ध और महावेध का अभ्यास कराते हैं। महावेध से प्राणतत्व का तीव्र ऊर्ध्वगमन होता है

परन्तु यह बलवान शरीर के लिए ही उपयोगी है, निर्वलों के लिए हानिकारक है ।

प्रातः सांय दोनों समय समान क्रिया करना चाहिए । परन्तु थकावट हो तो रात्रि के समय कम अभ्यास करे । आसन और विपरीतकर्णी मुद्रा करना हो, तां प्राणायाम से पहले सुबह करे । सायकाल को आसन और विपरीतकर्णी का अभ्यास न करे । विपरीतकर्णी रात्रि को करना हानिकारक है ।

सूर्य भेदी

सूर्य नाड़ी (दाहिने नासापुट) से रेचक करके पूरक करना चाहिए । फिर कुंभक करके चन्द्र नाड़ी (बांये नासापुट) से रेचक करना चाहिए । पूर्ववत् जालंधरादि बन्ध इस प्राणायाम में भी लगाना आवश्यक होता है । इस प्रकार के प्राणायाम को सूर्यभेदन प्राणायाम कहते हैं । अनुलोम-विलोम में दोनों नासापुटों से पूरक और रेचक होता है, परन्तु इसमें एक एक ही पुट से अर्थात् दक्षिण से पूरक और वाम से रेचक होता है । यही दोनों में अन्तर है ।

दक्षिण फुफ्फुस का सम्बन्ध यकृत से होने के कारण इस प्राणायाम से शरीर में पित्तवृद्धि होती है तथा उष्णता बढ़ती है । वात और कफ का प्रकोप शांत होता है । कपालदेश में संचित श्लेष्म, वातब्रहा नाड़ियों के विकार, रक्तशोष, त्वचादोष, उदरकृमि, प्रस्वेद से उत्पन्न कृमि, कुष्ठादि रोगों से उत्पन्न कीटाणु नष्ट हो जाते हैं । इस प्राणायाम को गर्मी के दिनों में करना ठीक नहीं है । पित्त प्रधान प्रकृति के लोगों के लिए भी हितकर नहीं है ।

उज्जायी—मुख को कुछ झुकाकर कण्ठ से हृदय पर्यंत शब्द करते हुए वायु को फुफ्फुस में प्रविष्ट करें । इस प्रकार दोनों नासापुट से अल्प परिमाण में वायु को खींचे । फिर पूरक करने के बाद ४-५ सेकंड कुंभक करके इड़ा, ज़ाड़ी से रेचक करे । इस प्राणायाम में पूरक, कुंभक और

का अभ्यास करना चाहिए। शीतकाल में और कफ प्रकृति के मनुष्य के लिए यह हितकर नहीं है।

भस्त्रा—पद्यासन में बैठकर बायें नासापुट से प्राण वायु का वेग से पूरक करें, और बिना कुंभक किए ही आवाज करते हुए दक्षिण नासापुट से रेचक करे। लोह्वार की भाँथो के समान वेगपूर्ण इस विधि से आठ बार पूरक-रेचक करने के बाद नवीं बार पूरक करके कुंभक करे और हृद् जालधर बन्ध लगावे। फिर दक्षिण नासापुट से शनैः शनैः रेचक करे। रेचक करने से पहले ही जालधर बन्ध खोल दे और उड़ीयान बन्ध लगा ले। पश्चात् तीन सेकड़ बाह्य कुंभक करके उपर्युक्त विधि से ८ बार वाम घुटने रेचक करें। तत्पश्चात् नियमानुसार रेचक करें। ये दो प्राणायाम हुए। इस प्रकार सव्यापसव्य १२ प्राणायाम करने चाहिए।

इससे कुंभक बहुत बढ़ जाता है। इसे अधिक करने से फुफ्फुस पर आघात होने का भय है। इस प्राणायाम से त्रिधातु जन्य सब रोग नष्ट हो जाते हैं। अग्नि प्रदीप्त होती है। सुषुम्ना स्थित मल नष्ट हो जाते हैं। ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि तीनों का भेदन होकर सुषुम्ना मे से प्राणतत्त्व विहंगम गति से ऊर्ध्वगमन करने लगता है।

भ्रामरी—सिद्धासन लगाकर नेत्र बन्द करले और भ्रू में लक्ष्य रखते तथा जालधर बन्ध लगा लें। इस प्राणायाम के समय जालधर बन्ध बराबर लगा रहना चाहिए। फिर दोनों नासापुट से भ्रमर के नाद के समान स्वर सहित पूरक करे। पश्चात् ३ सेकड़ कुंभक करके शनैः शनैः आवाज सहित रेचक करे। इस प्रकार १४४ प्राणायाम करें। भ्रामरी और मूर्च्छाकुंभक का बौद्ध सम्प्रदाय में अधिक प्रचार है। इस की पाँच अवस्थाएँ हैं। प्रथमावस्था में कुछ दिन पूरक करके पश्चात् कुम्भक के समय महामुद्रा की जाती है। नियम पूर्वक तीन सेकण्ड का कुम्भक होने पर पुनः सिद्धासन लगाकर रेचक किया जाता है। पहले बायें पैर से, पीछे दाहिने पैर से, पश्चात् दोनों पैर फैलाकर महामुद्रा करके इस प्राणा-

याम का अम्वास किया जाता है। दूसरे प्राणायामों के साथ की जाने वाली महामुद्रा में और धामरी के साथ की इस महामुद्रा में अन्तर है। इस महामुद्रा को बाई-कोई साधक ४८ से ७२ तक करते हैं। इससे एक वर्ष के पश्चात् जानु में ६ इंच आगे और गुम्फ में १० इंच ऊपर के भाग में बगल लग जाता है।

पहली अवस्था की सिद्धि होने के बाद दूसरी अवस्था में सेवरी करके ६ सेकण्ड का कुम्भक होता है और एक समय बिधि में अनुसार मस्तिष्क की बाँध में दाहिनी तरफ घुमाकर जालवर बन्ध लगाकर रेचक किया जाता है। इस रीति से १४४ कुम्भक में १४४ बार मस्तिष्क के घुमाने की प्रिया करनी पड़ती है। तीसरी, चौथी और पाँचवी अवस्था में कुम्भक बढ़ाया जाता है तथा मस्तक भी अधिक बार घुमाया जाता है। इस क्रिया में मस्तिष्क में प्राणसत्त्व चारों ओर चक्कर लगाता हुआ प्रतीत होता है। नाभ जोर में उठने लगता है।

मूर्च्छा—धामरी प्राणायाम का अम्वास पूर्ण होने पर मिथ्यासन में बैठकर दोनों नासागुटों से पूरक जालवर बन्ध लगाना चाहिए। पश्चात् दोनों कान, नेत्र, नासिका और मुँह पर क्रमशः अंगुष्ठ, तर्जनी, मध्यमा अनामिका और कनिष्ठिका रखकर ६ सेकण्ड ॥ भक करे। पश्चात् नासिका के छिद्र पर ॥ अनामिका को शिथिल करके जालवर बन्ध रखते हुए ही धीरे धीरे दोनों नासागुटों से रेचक करे। दूसरे प्राणायामों के साथ मूर्च्छा प्राणायाम करने में कुम्भक अधिक होता है। परन्तु रेचक दोनों नासागुटों से किया जाता है। अधिक कुम्भक के लिए उट्टीयान बन्ध लगाया जाता है तथा रेचक के समय जालवर बन्ध खोल देते हैं।

इसमें रेचक के समय बन्द नेत्र से अस्थान में प्राणसत्त्व का रवेन नीला, काला और लाल प्रकाश देखने में आता है। इस की एक बार कर लेने पर धामरी याने मिथ्यासन से बैठकर, तथा अन्य प्राणायाम वाले आवासन में बैठकर भी नादानुसंधान करते हैं।

लययोग

लययोग

यस्य चित्त निद्राध्वेये मनसा भवता सह ।

लीन भवति देवेश । लययोगो ज एव हि ॥

हे देवेश, जिसका चित्त मन और प्राणों के साथ ध्वेय में लीन हो जाता है, उस लययोगी कहा जाता है ।

लययोग हठयोग का उच्चतर स्तर है । परब्रह्म सच्चिदानन्द के शिव और शक्ति दो रूप हैं, दोनों शरीर में विद्यमान हैं । लययोग में प्रकृति शक्ति का, पुरुष शक्ति में विलय करके चित्तवृत्तियों पर नियंत्रण किया जाता है । इसके लिए उन्ही नियमों का अनुसरण किया जाता है, जो निद्रा और ब्रह्माह का संचालन करने हैं । इनका भी अन्तिम लक्ष्य माय है ।

हठयोग का सबसे मुख्यतया शूल शरीर के साथ है । और लययोग का सबसे अनीन्द्रिय पीठो, शक्तिगो तथा शरीर की आन्तरिक श्रियाओं के साथ । पीठ का अर्थ है देवताओं के आसन, जिन्हें चन्द्रों के रूप में उपस्थित किया जाता है । सबसे ऊपर सहस्रार है । उस पर शुद्ध ब्रह्म का निवास है, सबसे नीचे मूलाधार चक्र है । जहाँ प्रकृति कुडलिनी के रूप में सोयी हुई है । लययोग के द्वारा प्रकृति शक्ति को पुरुष शक्ति में विलीन किया जाता है ।

हठयोग के अभ्यास से शरीर हल्का और तेजस्वी हो जाता है । आँखों में ज्योति की वृद्धि होती है । कीर्ण में ग्राहण आता है । नाडियाँ शुद्ध और

जठराग्नि प्रदीप्त होनी है। नाद-ग्रह्य सुनाई देने लगता है। उसकी उत्पत्ति हृदयस्थ अनाहत चक्र में होती है। यहाँ शब्दब्रह्म मध्यमा के रूप में प्रकट होता है। यह अभिव्यक्ति वायु और बुद्धि के मेल में होती है। इसे विशेषरूप से कहा जाता है। साधारणतया वायु कठतालु आदि से टकराकर जबतक बाहर नहीं निकलता, कानों में सुनाई नहीं देना। किन्तु जब विभिन्न मुद्राओं एवं बन्धों द्वारा प्राणों का सुषुम्ना में प्रवेश हो जाता है तो योगी सूक्ष्म नाद को भी सुनने लगता है। प्राण और अपान जब सम्मिलित होकर ऊपर की ओर उठते हैं, तो बिन्दु में मिल जाते हैं। इसी को लय कहा जाता है।

सययोग में मुख्यतया प्रकाश का ध्यान किया जाता है। कुण्डलिनी जाग्रत होकर जब आज्ञाचक्र में पहुँच जाती है तो भोहो के बीच ज्योति चमकने लगती है। यहाँ उसी पर मन को केन्द्रित किया जाता है। इसको बिन्दु ध्यान कहते हैं।

शरीरस्थ अन्तर्ध्वनियों को सुनते हुए लय-योग प्राप्त करने की विशेष विधि है। योगी सिद्धासन और शोभावी मुद्रा लगाकर दाहिने कान में सुनाई देने वाली ध्वनियों पर मन को एकाग्र करता है। तत् पश्चात् पण्मुखी मुद्रा द्वारा विवरों को रोककर प्राणायाम करता है। इससे सूक्ष्मध्वनि सुनाई देने लगती है। इस योग की चार अवस्थाएँ हैं—

(१) ब्रह्मप्रस्थ का भेदन होने पर हृदयाकाश में आभूषणों के समान किकिणी ध्वनि सुनाई पड़ती है।

(२) द्वितीय अवस्था में नाद प्राण के साथ मिलकर विष्णु ग्रन्थि का भेदन करता है। इसमें कठ प्रदेश की ध्वनियाँ सुनाई पड़ती हैं। जिसे विशुद्धि चक्र या अतिशून्य कहा जाता है। ये ध्वनियाँ दुन्दुभि नाद के समान होती हैं।

(३) तृतीय अवस्था में आज्ञाचक्र अर्थात् महाशून्य में पहुँच जाते हैं। और यहाँ मृदंग के समान ध्वनि सुनाई पड़ती है। यह समस्त शक्तियों का स्थान है।

(४) चतुर्थ अवस्था में प्राण वाक्ता चक्र अर्थात् रुद्राक्ष का भेदन करके सहस्रार में पहुँच जाता है, जहाँ ईश्वर का निवास है । इस अवस्था को निष्कलित कहा जाता है, जो प्राण के बहुरात्र में पहुँचने पर प्राप्त होती है । प्रारम्भिक अवस्थाओं में ध्वनिर्वा तीव्र और स्पृष्ट हाती है धीरे धीरे यह एव सूक्ष्म हो जाती है । नाद का ध्यान करते-करते मन तद्रूप हो जाता है । यह एक प्रकार का आस है जो मन स्त्री हरिण को पकड़ लेता है । नाद में विलय होने पर मन वृत्तिगुण्य हो जाता है । योगी निपुण धनुर्धर के समान शांत होकर बैठ जाता है और मुमुक्षा के द्वारा अपने वास का बहुरात्र में पहुँचा कर मन का विलय देता है ।

नाद अर्थात् नाद आत्मा की शक्तियाँ हैं । उनमें भी चेतना रहती है । उनके साथ मन का मेल होने पर शुद्ध एव प्रकाशस्वरूप चेतन प्रकट होता है । जब तक ध्वनि सुनाई देती है आत्मा शक्ति के साथ रहती है । तब प्रवस्था में ध्वनि नहीं होती ।

(१) स्वरौदय—इसका सबब श्वासनादियों के साथ है । वामनासिका से बहने वाले श्वास को दबा कहा जाता है और दक्षिण नासिका से बहने वाले श्वास को पिङ्गला । इसी प्रकार श्वास लेने को प्राण कहा जाता है और छोड़ने को अपान । इनके विविध अभ्यासों का वर्ण पिङ्गल ध्यान के अध्याय में किया गया है ।

(२) सूक्ष्मप्राण—इस ओ श्वास प्रश्वास लते हैं ये सूक्ष्म प्राण है । जो शक्ति इनका संचालन करती है, वह सूक्ष्म प्राण है । तत्पयोग में उसमें नियन्त्रण का अभ्यास किया जाता है ।

(३) तत्पक्रिया—नाद और बिन्दु के द्वारा महालय समाधि का अभ्यास । यह तत्पयोग की उच्चतम अवस्था है ।

नाद का श्रवण प्रत्याहार में सम्मिलित है । धारणा द्वारा कु बलितो को प्राप्त किया जाता है । तत्पयोग में प्रधान क्रिया जप है और हठयोग में प्राणायाम । तत्प योग का प्रारम्भ धारणा से होता है, वही मुख्यतत्त्व है । प्राणायाम श्वास नियन्त्रण का प्रारम्भिक उपाय है । जो साधक इस भूमिका

को पार कर चुका है उसे प्राणायाम की आवश्यकता नहीं है । अभ्यास हो जाने पर योगी प्राणायाम के बिना भी कुंडलिनी को जाग्रत कर सकता है ।

कुंडलिनी के शक्ति, ईश्वरी, कुटिलांगी, भुजंगी, अरुंधती इत्यादि अनेक नाम हैं, वह मानव शरीर की सर्वोच्च शक्ति है, वही समस्त शक्तियों का केन्द्र है, और विभिन्न रूपों में प्रकट होती है । काम शक्ति इसी प्रकार की एक शक्ति है । मैथुन द्वारा उपभुक्त होने पर वह क्षीण हो जाती है । किंतु ब्रह्मचर्य से जब उसका संरक्षण एवं संचय किया जाता है तो उत्तरोत्तर सांद्र, सूक्ष्म और शक्तिशाली होकर ऊपर की ओर चढ़ने लगती है । अंत में प्राण को साथ लेकर शिव में मिल जाती है । इस प्रकार शारीरिक मृत्यु के स्थान पर वह आध्यात्मिक उत्थान का कारण बन जाती है ।

कुंडलिनी मूलाधार में साढ़े तीन लपेट लगाकर सोई हुई है । उसने सुषुम्ना का द्वार बंद कर रखा है । वह कांडयोनि के ऊपर है, जो चार अंगुल लंबी और चार अंगुल चौड़ी है । उस पर अंडे के समान सफेद आवरण है । उसका स्थान गुदा से दो अंगुल ऊपर और शिश्न से दो अंगुल नीचे माना जाता है ।

कुल कुंडलिनी का अर्थ है शब्द ब्रह्म । सभी मन्त्र उसकी अभिव्यक्ति हैं जिन्हें मन्त्रदेवता भी कहा जाता है । उनकी रचना करने वाले अक्षरों को मातृका कहा जाता है । जिनसे समस्त विश्व उत्पन्न हुआ है । ये वर्ण सभी की माता हैं । किसी की संतान नहीं है । अर्थात् इनका कोई उत्पादक नहीं है, ये नित्य हैं । उनका सामूहिक रूप विराट् चेतना या विश्व चेतना है । जिस प्रकार बाह्य आकाश में वायु की हलचल से ध्वनि उत्पन्न होती है, उसी प्रकार शरीरस्थ अंतराकाश में प्राण की हलचल से शब्द उत्पन्न होते हैं । उसी के आगमन तथा निर्गमन को प्रश्वास तथा निश्वास कहा जाता है । कुंडलिनी का वर्णन परमेश्वरी के रूप में किया जाता है । वही नादशक्ति और सर्वशक्तिमान कला है ; जो सूक्ष्म से भी सूक्ष्म और विश्व का बीज है । वही निर्गुण ब्रह्म से बहने वाला अमृत-स्रोत है । उसकी मूर्ति

स विश्व अनोक्ति हाता है। वही नित्य चेतना को जाग्रत करती है। वही सजिका शक्ति के रूप में जीव को बचन में डालती है और विद्या शक्ति के रूप में मुक्ति प्रदान करती है। हठयोग प्रदीपिका में आया है। बिना वही योगियों को मुक्ति प्रदान करती है और योगियों को बचन में डालती है। जो उसे जानता है, वही योगी है।

पटचक्र निरूपण (पन्नाक २०-२१) में आया है "विश्व माया है, कुडलिनी विशुद्ध के समान भास्वर है। उसकी ध्वनि प्रेम विह्वल मधुमक्खियों की अव्यक्त ध्वनि के समान होगी है। वही समस्त शब्दों का मूल है। प्रशान्त और निश्वास के द्वारा वही समस्त प्राणियों को जीवन देती है। वह मूलाधार पद्म में आनोक मण्डल के समान घूम रही है। कुलकुडलिनी वर्णमातृका अर्थात् शब्दों की जननी है। वही मन्त्रों का जन्म देती है। वह स्वयं ध्वनि या परमात्मा है। मन्त्रों का उपयोग कुडलिनी को जाग्रत करने के लिए किया जाता है। उनकी उत्पत्ति वास्तव ध्वनि से होती है। वही विश्व चेतना है। बिना उसका वाह्य रूप शून्य है। जो अपने आप में अज्ञ मायूम पड़ने हैं। उनमें मन्त्र शक्ति स्थिरी रहती है। मन्त्र उसी चैतन्य या सत्य का अभिव्यक्त रूप है।

चिन्ताशक्ति समस्त विश्व में व्याप्त है। साधक में भी विद्यमान है। किन्तु अविद्या के कारण वह अपने को उससे भिन्न समझता है। मन्त्रशक्ति उसकी सुप्त चेतना को जाग्रत करके विश्वचेतना के साथ मिला देती है। कुनार्णव में आया है कि कुलकुडलिनी प्रत्येक जीव के मूलाधार में सोई हुई है, वह जब जाग्रत होकर पट्पत्रों का भेदन करती है तभी अपने शुद्ध रूप में प्रस्फुरित होती है। मन्त्र वेद, मन्त्र तथा सत्य उसी के स्थावर हैं। वह शब्दब्रह्म और सूर्य, चन्द्र एवं अग्नि के रूप में तीन शक्तियों का मूल कारण है। मानवशरीर में वह सबसे प्रबल सर्वत्र शक्ति है। कुडलिनी शब्द यह है। वही शरीर में आत्मशक्ति के रूप में विद्यमान है। वही प्रत्येक शक्ति, व्यक्ति तथा क्रिया में है। पटचक्र और उनमें सम्बन्ध रखने

शाने समस्त तत्त्व उसकी अभिव्यक्ति हैं। उसका निवास महत्कार है। श्री चक्र का निम्नभाग पट्चक्र और उपरी भाग सहस्रार है। फिर भी शक्ति और शिव एक हैं। अतः कुण्डलिनी के आठ अवयव हैं—छः चक्र, पवित्र और शिव। सहस्रार में पहुँचकर कुण्डलिनी आत्मशक्ति में लीन हो जाती है। वह प्राण के रूप में जीवन की अधिष्ठात्री है। प्राण नादरूप है। जब उसकी गति ऊपर की ओर होने लगती है तो स्वाभाविक रूप से वह छः चक्रों का भेदन करता है जो उसके मार्ग को अवरुद्ध किए हुए हैं। उसकी गति के साथ प्राणों की गति होने लगती है।

आसन, प्राणायाम, बन्ध और मुद्राओं का अभ्यास कुण्डलिनी को जाग्रत करने के लिए किया जाता है। इनसे प्राण इड़ा और पिंगला से निकलकर सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाते हैं और कुण्डलिनी को ऊपर की ओर ले जाते हैं। उसके ग्रहचक्र में पहुँचने पर योगी के लिए कोई कर्तव्य शेष नहीं रहता और अपनी शुद्ध अवस्था को प्राप्त कर लेता है। इन अभ्यासों का एक मात्र लक्ष्य प्राणों को इड़ा और पिंगला से खींच कर सुषुम्ना में प्रवेश कराना है। इसीसे सुप्त शक्तियाँ जागृत होती हैं। और बाह्य विक्षेप समाप्त हो जाते हैं। प्राण के सुषुम्ना में प्रविष्ट होने पर दक्षिण और वाम पार्श्व शून्य हो जाते हैं। और मध्यस्थित सुषुम्ना क्रियाशील हो जाती है। प्राण का लय होने पर मन का भी लय हो जाता है। इसी को मनोन्मनी अवस्था कहा जाता है। प्रतिदिन अभ्यास से प्राण की गति बदलती जाती है और मन में स्थिरता आने लगती है। प्राण का परिस्पन्द होने पर मन में भी हलचल होने लगती है और बाह्य विषयों की ओर दीप्तता है।

प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश होने पर दिन और रात कुछ नहीं रहता। सुषुम्ना काल को निगल जाती है। जब तक प्राणों में हलचल होती है, मन की वृत्तियों का निरोध नहीं होता। योगवासिष्ठ में आया है—जब तक प्राणों का परिस्पन्द नहीं सकता तब तक वासना का नाश और तत्त्वज्ञान नहीं

होने । वाग्नाह इच्छा को उत्पन्न करती है और जन्म-मरण का चक्र चलता रहता है । तत्त्वज्ञान में चित्त और वाग्नाह दोनों का लय हो जाता है ।

प्राणों का निरोध वीर्य को भी स्थिरता प्रदान करता है । प्राणों की हनन के साथ वीर्य में भी हनन होने लगती है । वीर्य के अस्थिर होने पर मन अस्थिर हो जाता है । नियन्त्रित मन वाह्य विषयों से विभक्त हो जाता है । बुद्धिबिनी का जागरण इन सब का कारण है, आत्मा की क्रियाएँ यही से प्रारम्भ होती हैं ।

शक्ति को जागृत करने और सहस्रार तक पहुँचने के लिए अनेक वर्षों तक अभ्यास करने की आवश्यकता है, बिम्बु विशेष उदाहरणों में उसका जागरण अल्पसमय में भी हो जाता है । प्रारम्भ में उसका उत्थान निश्चित बिन्दु तक ही होता है, धीरे-धीरे वह ऊपर की ओर बढ़ती चली जाती है । एक बार किसी चक्र तक पहुँच जाने पर पुनः उस पर पहुँचने के लिए विशेष प्रयत्न की आवश्यकता नहीं होती । किन्तु उससे ऊपर उठने के लिए प्रयत्न आवश्यक होता है । प्रत्येक चक्र पर विशेष प्रकार के आनन्द की अनुभूति होती है, साथ ही विशेष प्रकार की शक्ति प्राप्त होती है । उदाहरण के रूप में प्रथम चक्र का भेदन करने पर इन्द्रिय विषयों पर विजय प्राप्त होती है । अमल आज्ञाचक्र में पहुँचने पर समस्त विद्वत् का ज्ञान हो जाता है । पूर्वविस्थाओं में बुद्धिबिनी में बानस लौटने की स्वाभाविक वृत्ति बनी रहती है । निरन्तर अभ्यास से उत्तरोत्तर अधिक नियन्त्रण होता जाता है और प्रतिरोध घटने लगता है । नाडियाँ खुद होने पर सहस्रार तक पहुँचना और वापस आना सरल होता है, वहाँ पहुँचकर योगी जितनी देर चाहे ठहर सकता है । उस समय मोक्ष का आनन्द प्राप्त होता है । वह चाहे तो दूसरा शरीर भी धारण कर सकता है । भारतीय तथा तिब्बतीय साधनाओं में इस प्रक्रिया का विस्तृत वर्णन है । तिब्बत में इसे 'फोवा' कहा जाता है ।

५

प्राणों का सुषुम्ना में प्रवेश करने के अनेक उपाय बताए गए हैं । सबसे मुख्य बात है अपान को ऊपर की ओर, और प्राण को नीचे की ओर लीचना । जाम्बूधर तथा मूलवन्ध आदि के द्वारा वे दोनों मिल जाते हैं । फलस्वरूप अग्नि प्रदीप्त होता है । इसकी उपमा एक नली से दी जा सकती है । यदि मुँह बन्द करके उसमें ऊपर और नीचे दोनों ओर में हवा भरी जाय तो वह गर्म हो जायगी । यह उष्णता सुप्त कुण्डलिनी को जगा देती है । वह आवाज करती हुई कुण्डलावस्था को छोड़कर सीधी हो जाती है और सुषुम्ना अर्थात् ग्रह्यद्वार में प्रविष्ट हो जाती है । पुनः पुनः प्रयत्न द्वारा पट्चक्रों का भेदन किया जाता है । तीन ग्रन्थियों का भेदन करने के लिए विशेष प्रयत्न की आवश्यकता होती है । जहाँ यह माना गया है कि माया शक्ति प्रवर्ध होती है । सर्वप्रथम नाभिग्रन्थि है । इसका भेदन करते समय बहुत कष्ट होता है । शारीरिक कष्ट के साथ रोग की सम्भावना भी बनी रहती है । इन तीन ग्रन्थियों पर चक्रों का विभाजन तीन वर्गों के रूप में किया गया है । उनका परस्पर मेल होता है । एक वर्ग से दूसरे वर्ग में प्रवेश करने के लिए विशेष प्रयत्न की आवश्यकता होती है ।

मंत्रयोग

मंत्रयोग

विश्व नामरूपात्मक है। जिस चक्रम होकर उसमें दोड़ता रहता है। मन्त्र योग द्वारा उसे एक मासम्बन्धन पर स्थिर किया जाता है। मन्त्र का अर्थ है विशेष प्रकार के भाव को जागृत करने वाली शक्ति रचना। उसका जप करने से अन्य सब भाव शीघ्र हो जाते हैं और जिस भाव का जप किया जाता है, वह उत्तरोत्तर शक्तिशाली होता जाता है। शक्ति के इस जागरण को मन्त्र चेतन्य कहते हैं। सिद्धि होने पर मन्त्राक्षरों का उस भाव के साथ ऐसा सम्बन्ध जुड़ जाता है कि जागरण करते ही वह आकार अपनी पूर्ण शक्ति के साथ उपस्थित होने लगता है। प्रत्येक मन्त्र का सम्बन्ध किसी देवी शक्ति के साथ होता है। सिद्धि होने पर वह शक्ति मायक के अधीन हो जाती है। इसके लिए तन्त्रशास्त्र में पाँच प्रकार के देवताओं का वर्णन है जो विभिन्न कोटि के साधकों की कामना पूर्ण करते हैं। जब मन्त्र का जप निष्काम होकर किया जाता है तो वही आध्यात्मिक उत्थान का साधन बन जाता है। उसके द्वारा आरम्भशक्ति का जागरण होने लगता है।

मन्त्र के साथ 'ओम्' सगा रहता है। प्रकृति के तीन गुणों में जब सर्वप्रथम स्पष्ट हुआ तो 'ओम्' को ध्वनि हुई। वैषम्यावस्था में आने पर प्रकृति ज्यों-ज्यों दूसरे रूप लेती गई, अन्य जीवात्माओं की धृष्टि होती गई। उन्हीं के द्वारा मन्त्रों की रचना की गयी है। प्रकृति के ये सगुण आकार ही देवी-देवताओं के रूप में उपस्थित किए जाते हैं—वे उन

शक्तियों के नाम है जिनके द्वारा प्रकृति स्थूल रूप ग्रहण करती है। मन्त्र-योग में समाधि को महाभाव कहा जाता है। इसका अर्थ है भाव अर्थात् विचार का शक्तिशाली होना। विचार जितने चंचल होते हैं उतने ही निर्बल होते हैं। एकाग्रता के साथ उनका बल बढ़ता जाता है। जब पूर्ण एकाग्रता आ जाती है तो वे साकार रूप ले लेते हैं। इसी अवस्था को महाभाव कहा जाता है। फलस्वरूप मन्त्र देवता का रूप ले लेता है और इच्छानुसार कार्य करने लगता है।

मन्त्रों की कार्य क्षमता : एक वैज्ञानिक विश्लेषण

मन्त्रों के रूप में अक्षरों का जो विन्यास किया जाता है उसके पीछे वैज्ञानिक तथ्य हैं। उनकी विधिपूर्वक साधना करने पर विभिन्न शक्तियाँ उद्बुद्ध होती हैं और साधक की इच्छा पूर्ण करती हैं। प्रत्येक मातृका अपने आप में एक शक्ति है, उसे केवल वर्ण या अक्षर समझना भूल है। इन अक्षरों का विधिपूर्वक विन्यास और जप करने से साधक में सम्बद्ध शक्ति जागृत हो जाती है।

मन्त्र इन्हीं शक्तियों का समुचित विन्यास है, जिससे एक शक्ति दूसरी शक्ति की बाधक न बनकर सहायक हो जाती है। अक्षरों की वैज्ञानिक रचना साधक की सहायता करती है। इसमें किसी प्रकार की भूल या अशुद्धि नहीं होनी चाहिए। अनुष्ठान विधि का भी अक्षरशः पालन करना चाहिए। तभी प्रकृति की प्रच्छन्न शक्तियाँ प्रकट होती हैं और क्रमशः साधक को विश्व के माया जाल से ऊपर उठाकर परम पद पर पहुँचा देती है।

उपनिषदों में परमतत्त्व के पाँच रूप बताए गए हैं—

- (१) अस्ति अर्थात् सत्ता
- (२) भाति अर्थात् ज्ञान
- (३) प्रिय अर्थात् सुख
- (४) नाम अर्थात् शब्द

(५) रूप अर्थात् आकार

इनमें से प्रथम तीन उसका आम्बुतर रूप है, और अन्तिम दो बाह्य रूप । आम्बुतर रूप का साक्षात्कार करने के लिए बाह्य रूप का सहारा लिया जाता है । सबके अन्तर्गत रूप अर्थात् बाह्य आकार है । इसका अर्थ है—स्थूल अणु । साधक सूक्ष्म, चन्द्र, नक्षत्र, पृथ्वी, आकाश, वायु, पर्वत, नदी, मनुष्य, पशु आदि प्रत्येक वस्तु को देखता है और उस महासत्ता का ध्यान करता है, जो उसका संचालन कर रही है । इस प्रकार स्थूल से सूक्ष्म की ओर बढ़ता है ।

मन्त्र योग का सम्बन्ध नाम के साथ है । नाम अर्थात् शब्द वाचक होता है और ईश्वर या उसकी शक्तियाँ वाच्य । वाचक के द्वारा वाच्य पर पहुँचने का प्रयत्न किया जाता है । नारद आदि ऋषियों ने नाम जप के द्वारा ही परमात्मा का साक्षात्कार किया था । उन्होंने इसकी अनेक विधियाँ बनाई हैं ।

योगशास्त्र में आया है कि सृष्टि नाम रूपात्मक है । नाम और रूप जीव को बन्धन में डालते हैं और उन्हीं के सहारे मोक्ष भी प्राप्त होता है । जिस भूमि पर मनुष्य गिरता है, उसी भूमि का सहारा लेकर पुन उठता है । यह बात प्रत्यक्ष देखी जाती है । नाम रूपात्मक विषय जीव को बन्धन में डालते हैं । उन्हीं के कारण जीव अविद्याप्रस्त हुए रहते हैं । अपनी-अपनी सूक्ष्म प्रकृति प्रवृत्ति तथा गति के अनुसार नाममय शब्द तथा भावमय रूप के अवतम्बन से जो मोक्ष साधन लिया जाता है, उसे मन्त्रयोग कहते हैं ।

कुछ जिनगी योग के समान मन्त्रयोग में भी जब साधक का शक्ति के साथ सादराम्य हो जाता है तो अनेक विभूतियाँ प्रकट होने लगती हैं । मन्त्रों के रूप में प्रत्येक अक्षर रचना मानृका शक्ति के विभिन्न रूप को लिए रहती है । नियत शक्ति ही मन्त्र का सर्वस्व है । यहाँ तिडि का अर्थ है मन्त्र-शक्ति के साथ साधक की शक्ति का सादराम्य । इस सादराम्य का

अर्थ है वेदक, विद्या और वेद्य अथवा साधक, मन्त्र और देवता तीनों में एक रूपता । ऐसा होने पर ही मन्त्र अपना कार्य करता है । हमारा मन विचारहीन नहीं रहता । उसे अपने चिंतन के लिए किसी न किसी विषय की सदा आवश्यकता रहती है । वही जब मन्त्र को अपना विषय बना लेता है और उत्तरोत्तर तद्रूप होता जाता है, तो उसे भावना कहते हैं ; इसका अर्थ है मन का मन्त्र के रंग में रंग जाना । वहाँ वे दोनों एक हो जाते हैं, ग्राह्य और ग्राहक का भेद नहीं रहता । दूसरे शब्दों में साधक अपना पृथक् अस्तित्व भूल कर देवता का रूप ले लेता है । यह तादात्म्य ही साधना का चरम लक्ष्य है । देवता के साक्षात्कार की इच्छा अपने-आप में बहुत बड़ी शक्ति है, वह भेद की समस्त दीवारों तथा आवरण को हटा देती है । साधक ज्यों-ज्यों आगे बढ़ता है, इच्छा बलवती होती जाती है ।

सर्वसाधारण में बिना सोचे समझे मन्त्र को गुनगुनाते रहने की प्रथा है । उच्चारण शुद्धि पर भी ध्यान नहीं दिया जाता, भीतरी रहस्य की तो बात ही दूर है । किंतु इस प्रकार का गुनगुनाना भी व्यर्थ नहीं जाता, उसमें भी साधक की भावना काम करती है । जब साधक मन में किसी इच्छा को लेकर एक ही वाक्य को बार-बार दोहराता है तो विश्वास उत्तरोत्तर बढ़ता चला जाता है । एक दिन वही विश्वास मूर्तिमान फल का रूप ले लेता है । मन्त्र या अन्य अनुष्ठानों के सम्बन्ध में जो विस्तृत विधि-विधान है उनका एकमात्र उद्देश्य साधक के मन को केन्द्रित करना और भावना को बढ़ा बनाना है । वास्तव में देखा जाय तो भावना ही धनीभूत होकर शक्ति का रूप ले लेती है । मन्त्र, यन्त्र, मूर्ति आदि उसी के साधन हैं ।

जप

जप का अर्थ है एक ही शब्द या वाक्य का बार-बार उच्चारण । इसकी तुलना सोए हुए व्यक्ति को जगाने के लिए दी गई आवाज में की

जाती है। जब हम पहली बार पुकारते हैं तो उस पर असर नहीं होता किन्तु लगातार पुकारते रहने पर नोड टूट जाती है और वह जाग उठता है। इसी प्रकार साधक की मुष्ट चेतना एक बार के उच्चारण से जागृत नहीं होती, किन्तु दीर्घ समय तक नियमित रूप से श्रद्धा पूर्वक उच्चारण करते रहने पर अवश्य प्रभाव पड़ता है और वह एक दिन जाग उठती है।

तन्त्रशास्त्र के अनुसार दोनों मोठ शिव और शक्ति हैं। मन्त्रोच्चारण करते समय जब इन का मिलन होता है तो उसे मंथन कहा जाता है। उनसे प्रकट होने वाला शब्द बिन्दु है, यही देवता का बीज है। हमारे शब्दों में देवता साधक की सत्ता है। सर्वत्र पर शिव या आदि शक्ति की अभिव्यक्ति नहीं होती, किन्तु साधक जिस दृष्टि को लेकर जप करता है तदनुसार देवता का रूप प्रकट होता है। शिव मन्त्र का पाठ करने पर बाल शिव प्रकट होते हैं। साधक उन्हें पौष्टिक द्रव्य देकर शक्तियाँ बनाता है। मन्त्रशास्त्री इस बात की समझना है कि साधक की चेतना ही मन्त्र के द्वारा बाह्य रूप ले लेती है। प्रारम्भ में अभिव्यक्ति दुर्बल होती है किन्तु धीरे-धीरे दृढ़ होनी चली जाती है। इसी का अर्थ है बाल-शिव का युवा बनना। सभी मन्त्र विज्ञान या चेतना स्वरूप है। बार बार उच्चारण करने पर वे संस्कार बन जाते हैं और वे अस्तित्व में घूमने लगते हैं। पूजा में जिस मन्त्र का उच्चारण किया जाता है, वास्तव में देखा जाय तो वे जीव के ही संस्कार हैं, जो शुद्ध चेतना पर अर्थ के रूप में प्रतिबिम्बित होते हैं। इनका एक मात्र रहस्य है विचारों को केन्द्रित करना और दृष्टि शक्ति को बलवती बनाना। उन दोनों का नाम चेतना शक्ति है।

मन्त्र साधना की यात्रा-योग कहा जाता है, इसमें नाम और रूप का सहारा लिया जाता है। दूसरा यात्रा-योग है, जहाँ शक्ति या चेतना के साथ सीधा सम्बन्ध जोड़ा जाता है। यही महान माना गया है

अनेक अंग है—कुत्सुका निर्वाण, सेतु निद्राभंग, मन्त्र चैन व मन्त्रार्थ भावना, दीपनी, योनि मुद्रा आदि ।

किस साधक का कौन सा मन्त्र देना चाहिए यह निश्चय करने के लिए चक्रों के आधार पर गणित किया जाता है । इसके लिए मन्त्रों को चार धनियों में विभक्त किया गया है ।

(१) सिद्ध—जो मन्त्र विघ्न के रूप में काम करते हैं ।

(२) साध्य—सेवक के रूप में काम करने वाले मन्त्र ।

(३) सुसिद्ध—सहायक या रक्षक के रूप में काम करने वाले मन्त्र ।

(४) अरि—शत्रु के रूप में काम करने वाले मन्त्र ।

मन्त्र शक्ति को वाचक शक्ति कहा जाता है उसके द्वारा वाच्य शक्ति अर्थात् देवी या परब्रह्म को प्राप्त किया जाता है । साधना के द्वारा मन्त्रात्मिका सगुण शक्ति को जागृत किया जाता है, वह आवरणों को हटा देती है, और वाच्य शक्ति का सामात्मार हो जाता है ।

उदाहरण के रूप में सगुण मातृ शक्ति-आधारी मन्त्र की अधिष्ठात्री है वही निर्गुण के रूप में वाच्य शक्ति है । वास्तव में दोनों एक ही हैं । किन्तु साधक अपने साधना सगुण से प्रारम्भ करता है और अन्त में निर्गुण पर पहुँच जाता है जहाँ कैवल्य प्राप्त हो जाता है । मन्त्र साधना का विकास मनोवैज्ञानिक तथ्यों के आधार पर हुआ है । साधना-शक्ति और मन्त्र शक्ति के द्वारा साधक का मन शुद्ध हो जाता है । कुतस्कार धुल जाते हैं । इसका कुछ मगन पदस्थ ध्यान के अध्याय में किया गया है ।

सुरत-शब्द-योग

सुरत-शब्द-योग

राधास्वामी संप्रदाय में सुरत-शब्द-योग प्रचलित है। शब्द दो प्रकार के हैं, आहत और अनाहत। आहत शब्द आघात अर्थात् दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न होते हैं और अनाहत स्वतः अर्थात् बिना आघात के। अनाहत शब्दों में सुरत अर्थात् ध्यान के जोड़ने को ही सुरत-शब्द-योग कहते हैं।

प्रत्येक शक्ति के दो रूप होते हैं, गुप्त और प्रकट। गुप्त शक्ति का भान नहीं होता। वह अरूप और अनाम होती है। क्रिया रूप में परिणत होने पर ही उसका भान होता है। सक्रिय शक्ति का विकास धारा रूप में होता है। उसको धाराएं चतुर्दिक फैलकर अपना मण्डल बाँधती है। प्रत्येक धारा के साथ एक शब्द की धारा प्रवाहित होती है। क्रियाशील शक्ति के साथ ध्वनि भी अवश्य रहती है यह वैज्ञानिक सत्य है। सूर्य की किरणों के द्वारा जो सौरशक्ति वायु मंडल में विकीर्ण होकर पृथ्वी मंडल पर उतरती है उससे भी ध्वनि उत्पन्न होती है, परन्तु श्रवणेंद्रिय इस सूक्ष्म शब्द को ग्रहण करने में असमर्थ है। इस कारण हम उसे सुन नहीं पाते, पर वह शब्द होता है अवश्य। श्रवणेंद्रिय ही नहीं, सभी इन्द्रियों की शक्ति सीमित है। जल की बूँद स्वच्छ एवं शुद्ध दिखाई देती है, परन्तु सूक्ष्मदर्शक यन्त्र से देखने पर उसमें सैकड़ों कीटाणु विचरते हुए दृष्टिगोचर होते हैं। इसी प्रकार हमारे शरीर में विद्यमान आत्मशक्ति की धाराओं से भी अनेक ध्वनियाँ होती हैं जिन्हें स्थूल श्रवणेंद्रिय नहीं

गन पानी । परन्तु यदि कोई साधना द्वारा अपनी मूढम ध्वनेन्द्रिय को जागृत करले तो मूढम वाद्यों का अनुभव होने लगेगा । इसी विद्वान् के अनुसार मुरत सौम्य दिव्य इन्द्रियो का ज्ञान का प्रयत्न करता है । जब अभ्यासी को ये वाद्य सुनाई देने लगते हैं तो उसमें परिवर्तन होने लगता है । यह सृष्टि का नियम है कि प्रत्येक वाद्य अपने उत्पान स्थान में भांडार का प्रभाव लिए रहता है । दुःखिनी के रुदन और वन्दन के स्वर का सुनकर हमें तत्क्षण ज्ञान हो जाता है कि उसके हृदय में वेदना है । पुत्र की मृत्यु होने पर माता का विनाश सुनकर बिना बताए ही हम समझ जाते हैं कि उसके हृदय को गहरा आघात पहुँचा है । इसी प्रकार ये मूढम और चेतन वाद्य भी जो मुरत-वाद्य-अभ्यासी को अन्तर में सुनाई देने हैं, अपने उत्पान-स्थानों के गुणों का प्रभाव लिए रहते हैं । अतः उन वाद्यों से सम्बन्ध होते ही अभ्यासी के अन्तर में उन वाद्यों के उत्पान स्थानों के गुणों का प्रभाव व्याप्त हो जाता है । प्रथम उसे मूलतः प्रकार की सीतलता और निर्मलता का अनुभव होता है और कुछ काल के बीतने पर उच्चकोटि के वाद्यों के प्रभाव से उसकी चेतन ज्ञानन्द्रिय जागृत हो जाती है और चेतन सृष्टि प्रत्यक्ष होने लगती है ।

मनुष्य शरीर देखने में केवल हाड मांस चाम का पुलिदा है, परन्तु परमात्मा ने उसके भीतर माना प्रकार की दिव्य शक्तियाँ स्थापित कर दी हैं । शरीर के उन स्थलों को जहाँ इन गुप्त शक्तियों के केन्द्र हैं, चक्र, कमल, या पद्म कहते हैं । जाग्रत-अवस्था में मनुष्य की समझने-बुझने, देखने सुनने आदि की सियाएँ मस्तिष्क में स्थित विभिन्न केन्द्रों के क्रिया-पान होने पर बनती हैं । उन केन्द्रों में तो केवल इसी प्रकार की क्रियाशील के प्रकट करने की योग्यता है, परन्तु उन कमलों और पद्मों की योग्यता उच्चकोटि की है । एक ऐसा भी कमल है जिसके क्रियापान होने पर मनुष्य को सूर्य के समान ब्रह्म पुरुष का प्रत्यक्ष दर्शन हो जाता है । दूसरा कमल ऐसा है जिसके उदबुद्ध होने पर शुद्ध चेतन का अनुभव होने

सुरत-शब्द-योग

लगता है। उच्चतम कमल या पद्म के जाग्रत होने पर शुद्ध परमात्मा दर्शन हो जाता है। राधास्वामी मत में जो साधन बतलाए जाते हैं उनका प्रयोजन यही है कि अभ्यासी की सुरत अर्थात् आत्मा क्रमशः में बढ़कर इन गुप्त चक्रों, कमलों, और पद्मों को चैतन्य करे और तथा चेतन मंडलों की रचना का अनुभव करती हुई अन्त में सच्चे मालिक का दर्शन प्राप्त करे।

मन की चंचलता और मलिनता इस साधना में भी उसी बाधक होती है जिस प्रकार अन्य साधनाओं में। परन्तु स्मरण और द्वारा वह उनसे छुटकारा प्राप्त कर सकता है, स्मरण का अर्थ है मन्त्र का वाह्य तथा आभ्यन्तर जप। ध्यान का अर्थ है अन्तर में स्वरूप का चिन्तन।

अभ्यासी को यह भी निर्देश है कि अपने आहार-व्यवहार में ध्यान रहे और संयम से वरते। उसे मद्य, मांस आदि तामसी छोड़ने होंगे। साधारण खान पान में भी विचार रखना होगा। संसृष्ट अनावश्यक व्यवहार और व्यापार से पृथक् रहना होगा। दुष्ट अनिष्ट सम्पर्क सबथा त्याज्य हैं।

साधक शब्द, ज्योति और रूप तीन वस्तुओं के अनुभव का करे। शब्द साधन करने से अन्त में एक ऐसे शब्द का अपरोक्ष अनुभव होता है, जो जीव के हृदय से लेकर प्रत्येक अणु-परमाणु में निर्यात व्याप्त है। इस प्रकार शब्द की सिद्धि हो जाने पर शब्दों में ही हृदय अद्भुत ज्योति का अनुभव होता है। वह भी उसी प्रकार सर्वव्यापी जान पड़ती है। शब्द और ज्योति—इन दोनों की उपलब्धि ध्यान होती है, परन्तु इनकी एक नित्य अवस्था भी है, जो स्वयं पूर्ण ब्रह्म है, जिसे शब्दब्रह्म और ज्योतिब्रह्म कहा जाता है। उसमें रूप नाम कोई वस्तु नहीं है। साधक को शब्द अथवा ज्योति के भीतर ही मग

है, परन्तु इन दोनों में एक साथ कोई भी दृढ़कर नहीं रह सकता। इनमें से किसी एक में दृढ़ना होगा। उसमें दृढ़ने से ब्रह्म स्वरूप में स्थिति होती है। शब्द और ज्योति का ध्यान यथाथ भगवत्साधना का केवल रास्ता ही है। तीसरी वस्तु रूप है। शब्द और ज्योति से साधक के मन की कल्पना के अनुसार रूप की सृष्टि होती है। जिसकी जिस वस्तु या मूर्ति में निष्ठा है, उसके लिए उसी रूप या वस्तु की रचना होती है। साधारणतः जिस वस्तु की रचना शब्द ब्रह्म में होती है, वह निम्न स्तर की होती है—जैसे मनुष्य, पशु, पक्षी तथा आदि। तथा जिस वस्तु की रचना मन ज्योतिमय ब्रह्म से करता है, वह उच्चस्तर की होती है—जैसे ब्रह्मा, विष्णु एवं शिव आदि सम्पूर्ण देव वर्ग। जिस समय साधक साधना के द्वारा पूर्णता प्राप्त करता है, उस समय उसका इन सब सृष्टियों में अधिकार होता है। यही साधन की पूर्ण अवस्था है और यही जीव के लिए वाञ्छनीय।

किसी भी प्रकार साधन के द्वारा इन तीनों (शब्द, ज्योति और रूप) में से किसी भी एक को स्वायत्त करना चाहिए। चाहे गुरु के उपदेश से ही, चाहे नैतिक जीवन के उत्कृष्ट से—इन तीनों में से किसी एक को स्वायत्त करके उसी में दृढ़ने में क्रमशः सत्य मार्ग पाने की भाशा की जा सकती है।

—कल्याण, साधनाक, (प्रथम सर्ग) पृ० १०

सृष्टि के जिस प्रकार के मण्डल में हम लोग रहते हैं, वह स्थूल है इसके ऊपर सूक्ष्म मण्डल है, सूक्ष्म के ऊपर कारण मण्डल है और कारण के ऊपर महाकारण मण्डल है (जो कारण की साम्यावस्थिता जटात्मिका मूल प्रकृति है), महाकारण के ऊपर जड़ रहित, चैतन्य या पराप्रकृति या कैवल्यमण्डल है। कैवल्य मण्डल निमल चैतन्य है और दोष चार मण्डल चैतन्य रहित जड़ है। प्रत्येक मण्डल के बनने के लिए पहले उसका केन्द्र स्थापित हुआ। केन्द्र से मण्डल निर्माण की योजना का स्पन्दन

या शब्द निकला और मण्डल-मण्डल निर्माण हुआ । मण्डल मात्र के केन्द्र में केन्द्रीय शब्द निहित है । शब्द का यह स्वभाव प्रत्यक्ष है कि वह अपने उद्गम स्थान की ओर आकर्षित करता है । अर्थात् शब्द ही वह आश्रय है, जिससे ये मण्डल पार किए जा सकते हैं । केन्द्रीय शब्द अवश्य ही वर्णात्मक नहीं, ध्वन्यात्मक है ।

नादानुसंधान अथवा सुरत-शब्द-योग इन्हीं ध्वन्यात्मक शब्दों का होता है । शब्द की आकर्षण-शक्ति से सुरत-शब्द-योग आत्यन्तिक ऊर्ध्व-गति तक पहुँचाने में समर्थ होता है । सृष्टि के जिन पाँच मण्डलों का ऊपर वर्णन हुआ वे ही पाँच आवरण हैं जो पिंड और ब्रह्मांड को परस्पर बाँधे हुए हैं । परा प्रकृति अर्थात् सुरत या जीव-चैतन्य अवश्य ही श्रेष्ठ है और चेतन क्षेत्र का सर्वोत्कृष्ट रूप है । क्षेत्रज्ञ को अपने इसी निर्गुण सर्वोत्कृष्ट रूप के साथ परम प्रभु सर्वेश्वर के स्वरूप का अपरोक्ष ज्ञान हो सकता है ; पर क्षेत्र के जो अन्य चार सगुण रूप हैं, उनके या उनमें से किसी एक या एकाधिक रूप के साथ होने पर यह अपरोक्ष ज्ञान नहीं हो सकता ।

सृष्टिक्रम में ऊपर की ओर सूक्ष्मता और नीचे की ओर स्थूलता है । जो मण्डल जितना ऊपर है, वह उतना ही सूक्ष्म है और जो जितना नीचे है, उतना ही स्थूल है और इसलिए इन मण्डलों के केन्द्रीय शब्द भी ऊपर के मण्डलों में अधिकाधिक सूक्ष्म और नीचे के मण्डलों में अधिकाधिक स्थूल है ; ऊपर के मण्डलों के केन्द्रों से उत्थित शब्द नीचे के मण्डलों के केन्द्रों पर से क्रमानुसार घरे जा सकते हैं । क्योंकि सूक्ष्मतत्त्व की धारा स्थूल तत्त्व की धारा से लम्बी होती है और अपने से स्थूलतत्त्व में स्वभावतया समाई रहती है । किसी मण्डल के केन्द्र से उसके ऊपर के सूक्ष्म मण्डल के केन्द्र का शब्द इस प्रकार पकड़ा जा सकता है । इसी क्रम से अन्त में महाकारण मण्डल के केन्द्र पर कौल्य मण्डल के केन्द्र से अर्थात् स्वयं परमप्रभु सर्वेश्वर से उत्थित शब्द पकड़ा जा सकता है ।

उस शब्द से आकर्षित होकर सुरत (जीवचैतन्य) का परमात्मा के साथ साक्षात्कार हो सकता है, जीव चैतन्य परमात्मा के साथ मिलकर एक हो सकता है। अवरोध ज्ञान प्राप्ति की यही पराकाष्ठा है। परमब्रह्म से उत्पन्न यह आदि शब्द सब पिंडों और ब्रह्मांडों के अन्तःस्थल में तदा अप्रतिहत अविच्छिन्न रूप से ध्वनित हो रहा है, सृष्टि की स्थिति जब तक रहेगी तब तक होता रहेगा, क्योंकि सृष्टि का मूलकारण ही यह शब्द है। ऋषियों ने इसी असौंकारिक आदि निगुंण नाद को ॐ कहा है और सन्तो ने इसी को राम, सत् नाम, सत् शब्द, आदि नाम, सार शब्द आदि अनेक नामों से पुकारा है।

सर्वमण्डलातर्वलिनी इस शब्द धारा को पकड़ने के लिए बाहर प्रयत्न करना बेकार है। इसके लिए अन्दर ही यत्न और अभ्यास, गुरु का आश्रय करके करना होगा। अन्दर ध्यान सगाने का अभ्यास करने से अपनी सुरत या चैतन्यवृत्ति अधिकाधिक अन्तर्मुखी बनाई जा सकती है। आरम्भ में सूक्ष्म ध्यान, स्वमात्रागुह्य न होने से असाध्य होता है। इसलिए मानस-जप करना चाहिए, इससे मन एकाग्र होने लगेगा। तब स्थूल भूति के मानस ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। इससे सूक्ष्म ध्यानाभ्यास की योग्यता होगी। तब दृष्टियोग से एक विन्दुता प्राप्त करने का सूक्ष्मध्यानाभ्यास करके नादानुसंधान या सुरत-शब्दयोग में लगना चाहिए। इसमें नीचे से ऊपर तक के सारे आवरणों को भेदकर साधक पार निकल कर परम को पा सकता है। ऊपर यह कहा जा चुका है कि सृष्टि के पाँच आवरण पिंड और ब्रह्मांड को विशेष रूप से सम्बद्ध रखते हुए दोनों में भरे-पूरे रहते हैं। इन्हीं आवरणों को पार करना ही सारे आवरणों को पार करना है। इसमें विशेष रूप से कहने की बात यह है कि पिंड के जिस आवरण में जो जीव होता है, ब्रह्मांड के भी उसी आवरण में वह रहता है और पिंड के जिस आवरण को जो पार कर जाता है, वह ब्रह्मांड के भी उस आवरण को उसी क्षण पार कर

जाता है । जिसने पिंड के सब आवरणों को पार कर लिया, उसने उसके साथ ही ब्रह्मांड के भी सब आवरणों को पार कर लिया । अर्थात् पिंड को जो पार कर गया, वह ब्रह्मांड को भी पार कर गया ।

—कल्याण, योगाक, पृ० २२, २३

अंतरात्मा की जो ज्योति हमारी बुद्धि में प्रतिबिंबित हो रही है । उसी की अभिव्यक्ति और साक्षात्कार का प्रयत्न करना चाहिए । शास्त्र तथा प्रवचनों की चकाचोंध से उस क्षीण किरण का अधिक महत्त्व है ।

—इमसंन

ज्ञानयोग

ज्ञानयोग

राजयोग और भक्तियोग का सम्बन्ध मुख्यतया मन के साथ है। राजयोग मन की एकाग्रता या निरोध पर बल देता है और भक्तियोग उसे परमात्मा की ओर आकृष्ट करता है। इसमें साधना की मुख्यता रहती है। ज्ञानयोग का सत्य सत्य का साक्षात्कार है। त्रिमयी सम्बन्ध बुद्धि के साथ है। साधक तब एव उपासक द्वारा सत्य का निश्चय करता है और उसी का साक्षात्कार करना चाहता है।

समस्त दार्शनिक परम्पराएँ इसी योग में आती हैं। भारत में दर्शन-शास्त्र का सत्य मोक्ष भी माना गया है। समस्त दार्शनिक परम्पराएँ अपनी-अपनी मान्यता के अनुसार तत्त्वों का प्रतिपादन करती हैं और यह मानती हैं कि तत्त्वज्ञान में निश्चयसः अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति होती है।

न्यायदर्शन के प्रारम्भ में गौतम ने मोक्ष पदार्थ गिनाए हैं और कहा है इनके ज्ञान से मोक्ष प्राप्त होता है। तत्त्वज्ञान-म मिथ्या ज्ञान दूर होता है। मिथ्या ज्ञान दूर होने पर राग, द्वेष आदि दोष मिट जाते हैं। उनके मिटने पर मात्सरिक प्रवृत्तियाँ समाप्त हो जाती हैं। उनके समाप्त होने पर जन्म मरण का चक्र छूट जाता है और उससे दुःखों का अंत हो जाता है। इसी का नाम अज्ञान या मोक्ष है। तत्त्वज्ञान के लिए न्यायदर्शन विश्व को चार भागों में विभक्त करता है।

१ प्रमाता—ज्ञानने वाला

२ प्रमाण—ज्ञानने का साधन

३. प्रमेय—ज्ञान का विषय

४. प्रमिति—ज्ञान

न्यायदर्शन में इन सबकी विस्तृत चर्चा है। वहाँ हमारे व्यक्तित्व का विश्लेषण चार भागों में किया गया है। सबसे ऊपर स्थूल शरीर है। उसके पश्चात् इन्द्रियाँ, उसके पश्चात् आत्मा। इनमें शरीर भोग का विषय है, इन्द्रियाँ और मन भोग का साधन और आत्मा भोक्ता। मन और इन्द्रियों की प्रवृत्ति के कारण आत्मा में भले-बुरे संस्कार जमा होते रहते हैं जिन्हें अदृष्ट कहा जाता है। साधना द्वारा ये संस्कार दूर किए जाते हैं और आत्मा बंधनों से छूट जाता है।

सांख्य दर्शन मूल में दो तत्त्व मानता है। प्रकृति और पुरुष। प्रकृति ही पुरुष को बंधन में डालती है। परस्पर भेद का ज्ञान होने पर पुरुष को कैवल्य प्राप्त हो जाता है। साधना के रूप में सांख्य दर्शन ने मुक्त्य-तया राजयोग को अपनाया है जिसका विवेचन किया जा चुका है।

सम दृष्टि

सर्वभूतस्य मात्मानं सर्वं भूतानि चात्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

गीता—६।२६

योगी समस्त प्राणियों में अपने को और अपने में समस्त प्राणियों का दर्शन करता है । सब पर समान दृष्टि रखता है ।

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च नमि पश्यति ।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥

गीता—६।३०

जो व्यक्ति समस्त जगत में मुझे और मुझमें समस्त जगत को देखता है, मैं उसकी दृष्टि से ओझल नहीं होता और वह मेरी दृष्टि से ओझल नहीं होता ।

समता योग

अकाम सर्वकामो वा मोक्षकाम उदारधीः ।

तीक्ष्णेन भक्तियोगेन यजेत पुण्यं वरम् ॥

—धीमद्व्यासवत २।३।७०

साधक निष्काम हो, कामना वाला हो अथवा नि स्वार्थ होकर केवल मोक्ष चाहता हो, तीक्ष्ण भक्तियोग के द्वारा परमपुण्य की उपासना करनी चाहिए ।

द्विषत परकाये मा मामिदो भिन्नदर्शनः ।

भूतेषु यद्वैरस्य न मन शान्तिमुच्छति ॥

—धीमद्व्यासवत ३।२६।१३

जो व्यक्ति अहंकार के कारण अपने और पराये का भेद करता है वह दूसरे के शरीर में विराजमान भेरा ही द्वेष करता है । अन्य प्राणियों में वैर करने वाला शान्ति नहीं प्राप्त कर सकता ।

परिशिष्ट

धर्म का रहस्य योग

मानवता का अर्थ है—प्रकृति में ऊपर उठने का तथ्य । प्रकृति दो भेद हैं—(१) बाह्य और (२) आन्तरिक । बाह्य प्रकृति पर विजय प्राप्त करना सदा और गौरव की बात है, किंतु आन्तरिक प्रकृति पर विजय श्रेष्ठतर भूमिका है । यह तथा महान् जिन नियमों पर चल रहे हैं, उन्हें जानना प्रसन्न एवं गौरव की बात है, किंतु जो नियम हमारे भावनाओं, अनुभूतियों तथा इच्छाओं का संचालन करते हैं उन्हें जानना श्रेष्ठतर है । आन्तरिक मानव पर विजय, मानव मस्तिष्क में जो सूक्ष्म क्रियाएँ हो रही हैं उन्हें समझना तथा उसके रहस्यों को जानना धर्म का कार्य है ।

—विवेकानन्द



हरि सर्वेषु भूतेषु भगवान्नास्त ईश्वर ।

इति भूतानि भगवता कर्मस्तं साधु भानयेत् ॥

श्रीमद्भागवत ७।७।१५

प्रत्येक व्यक्ति में भगवान् का निवास है, यह सोचकर उसका विभिन्न वस्तुओं से आदर सत्कार करना चाहिए ।



पारिवारिक सुख व अभीष्टफल प्राप्ति के लिये लक्ष्मीनारायण का मंत्र

ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं लक्ष्मीनारायणाय नमः

विधि—लक्ष्मी मंत्र के समान

लक्ष्मीचार कुचद्वन्द्व कुंकुमाङ्कित वक्षसे ।

नमो लक्ष्मीपते तुभ्य सर्वाभीष्ट प्रदायिने ॥

समस्त इच्छाओं को पूर्ण करने वाले लक्ष्मीनारायण को नमस्कार ।
जिनकी छाती पर लक्ष्मी की छाती का कुंकुम लगा हुआ है, ऐसे समस्त
इच्छाओं को पूर्ण करने वाले लक्ष्मीनारायण को नमस्कार ।

यहाँ भगवान् की उस प्रसन्न मुद्रा का ध्यान बताया गया है जो
लक्ष्मी को आलिङ्गन करने के पश्चात् प्राप्त होती है । लक्ष्मी का आलि-
ङ्गन भगवती की प्रसन्न अवस्था को प्रकट करता है जब वे भी वर देने को
तत्पर है । कुंकुम का चिन्ह परस्पर अनुराग को प्रकट करता है जो
पारिवारिक सुख का सर्वस्व है ।

कामना पूर्ति के लिये भुवनेश्वरी का मंत्र

वासरविद्युति मिन्दु किरीटां,

तुङ्गकुचां नयनत्रययुक्ताम् ।

स्मेरमुखीं वरदाङ्कुशपाशा—

भीतिकरां प्रभजे भुवनेशीम् ॥

मंत्र

ओ३म् हर त्रिपुर हर भवानी बाला राजा प्रजा मोहिनी
सर्वशत्रुविध्वंसिनी मम चिन्तितं फलं देहि देहि भुवनेश्वरी स्वाहा ।

प्रतिदिन स्नान करके एक माता का जप करना चाहिए ।

विभिन्न फलों के लिए विभिन्न प्रकार की मालाओं वस्त्रों तथा साधनों का विधान है ।

(१) धन प्राप्ति के लिए पचास अथवा रक्त वर्ण रेशम की माला कुंज रंग के वस्त्र धारण करके पश्चिमाग्निमुख बैठकर जप करना चाहिए ।

पुत्र प्राप्ति के लिए सन्तान गोपाल मंत्र

देवकीमुत्त गोविन्द, वासुदेव जगत्पते ।

देहि मे तनय कृष्ण, स्वामह शरणं मतः ॥

विधि—इस मंत्र का जप तुलसी के पीछे के पास बैठ कर तुलसी ही माता से करना चाहिए । ११ दिन तक प्रतिदिन ११ मालायें करनी चाहिए । जप काल में साकाहार ही करना चाहिए । यदि बीच में एकादशी आजाये तो उस दिन उपवास रहे । यह जप पुरुष तथा स्त्री दोनों कर सकते हैं ।

पुत्र प्राप्ति के लिए द्वितीय मंत्र

ओम् नमो भगवते जगत्प्रसूतये नमः ।

विधि—पूर्ववत्

ध्यान

शक्त चक्र गदा पद्मं चारुदन्तं जनार्दनम् ।

भक्तुं शयान देवपत्न्यां भूतिकामन्दिरे शुभे ।

एव रूपं सदा कृष्ण सुतार्था भावयेत्सुखे ।

सन्तान प्राप्ति का इच्छुक भाल गोपाल का नीचे लिखे रूप में ध्यान करे—हाथों में शक्त, चक्र, गदा तथा पद्म धारण कर रखा है । मण्डलमय प्रसूति गृह में माता देवकी की गोद में लेटे हुए हैं ।

विद्या प्राप्ति के लिए सरस्वती मंत्र

इसका बीजाक्षर ऐं और पुरा मन्त्र है 'ऐं सरस्वत्यै नमः ।

विधि—चन्द्र ग्रहण प्रारम्भ होने पर बीजाक्षर 'ऐं' को जिह्वा पर रखे। लेखनी के रूप में कुशा की जड़ और स्याही के रूप में मधु का योग करे। इसके पश्चात् चन्द्र ग्रहण समाप्त होने तक सम्पूर्ण मंत्र का जप करे। उसके पश्चात् प्रतिदिन कम से कम एक माला फेरे, जप के समय श्वेत वस्त्र धारण करे। आहार विहार सात्विक रखे।

सरस्वती

धवलनलिन राजच्चन्द्रसंस्यां प्रसन्ना,
धवलवसनभूषा माल्यदेहा त्रिनेत्राम् ।
कमलयुगवराभीत्युल्लसद् बाहुपद्मां,
कुमुदरमणचूडां भारतीं भाषयामि ।

श्वेत कमल पर चन्द्र के समान विराजमान हैं। मुख प्रसन्न मुद्रा में है। श्वेत वस्त्र है, श्वेत आभूषण और श्वेत पुष्पों की माला। तीन नेत्र हैं दो हाथों में दो कमल हैं। तीसरा हाथ वर प्रदान कर रहा है और चौथा अभय मुद्रा में है। ललाट पर चन्द्र है। इस प्रकार भगवती सरस्वती का ध्यान करे। इस मंत्र के जप और ध्यान से भगवती सरस्वती प्रसन्न होकर विद्या एवं बुद्धि प्रदान करती है।

अभीष्ट वर प्राप्ति के लिए रुक्मणी वल्लभ मंत्र

निम्नलिखित मंत्र द्वारा कन्या मनोनुकूल वर प्राप्त कर सकती है।
ओ३म् नमो भगवते रुक्मणी वल्लभाय स्वाहा ।

विधि—स्नान करके रक्त वस्त्र धारण कर और प्रतिदिन कम से कम २ माला फेरे। यथाशक्ति माला फेरे। कृष्ण और रुक्मणी की युगल मूर्ति का ध्यान करे।

उपद्रव शमन के लिए शक्ति मंत्र

ओ३म् उत्तिष्ठ पुरुषे किं स्वपिपि,
भयं मे समुपस्थितम् ।

यदि शक्यमशक्य वा,
तन्मे भगवति शमय स्वाहा ।

विधि—अशक्त पुरुष केवल मंत्र जपे और नमस्कार करे । प्रयोग काल के लिए निम्नांकित ध्यान भी है ।

उच्छ्विहृति भुजाङ्गा महिष केसजलजलदसकाशा ।

सिंहस्था वाग्निनिभा, प्येषा कात्यायिनी प्रयोग विधी ॥

स्वप्न में सिद्धि असिद्धि जानने के लिए दुर्गा का मंत्र

दुर्गे देवि नमस्तुभ्य सर्वकामार्थ साधिके ।

मम सिद्धिमसिद्धि वा स्वप्ने सर्वं प्रदर्शय ॥

बाल पीडा निवारक सिद्ध मंत्र

‘और गोपप गोरक्षी रक्ष माक्ष क्षम क्षर’

यह सिद्ध मंत्र है । प्रहण म, होली, दिवाली, जन्माष्टमी, शिवरात्रि आदि पर्व दिन पर कुछ जप कर लेवे तो अत्युत्तम है ।

आरोग्य के लिए पञ्चामृत विष्णु मंत्र

ओ३म् अं अमृताय नम

ओ३म् सँ अमृताय नम

ओ३म् हँ अमृताय नम

ओ३म् ऐं गोविन्दाय नम

ओ३म् वँ विष्णवे नम

जप मन्त्रा ५ साक्ष या ५ हजारा

विधि—शान्तिग्राम की पूजा किया हुआ पञ्चामृत पितावे के मस्तक और हृदय पर सपा देवे ।

ध्यान—ब्रह्मते स्थित धवल देह शंख, चक्र धर च
नाराम्यां त्रिपुत्रमभिरेकविध्यमाण पञ्चामृत विष्णु ध्यायेत् ।

रक्षा के लिए दुर्गा का मंत्र

ओ३म् ह्रीं दु० दुर्गाय नमः

विधि—८ या ८० माला रोज जपे । जल अभिमंत्रित करके दुर्गा से
आतुर या दुःखी पर छिड़के ।

शङ्खारिचापशर भिन्नकरां त्रिणेत्रां,
तिग्मेतरांशु कलया विलसत् किरीटाम् ।
सिंहस्थितां समुरसिद्धनतां च दुर्गां,
द्वयानिभां दुरितवर्गहरां नमामि ।

प्रशस्ति

नास्वप्नस्तु योगोऽस्ति न चैकाग्रतमनस्ततः ।
 न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव ध्यातुं न ।
 युक्ताहारविहारस्य, युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
 युक्तावप्यावबोधस्य योगी भवति दुःखहा ॥

हे ध्यातुं न ! जो व्यक्ति अधिक भोजन करता है वह योग को प्राप्त नहीं कर सकता । भूता रहने वाला भी नहीं । न बहुत सोने वाला और न बहुत जागने वाला । जो व्यक्ति आहार विहार, रहन सहन, सोना और जागना सारी बातें उचित मर्यादा में रखता है वही योग प्राप्त करता है और दुःखों से छूट जाता है ।

योग्यत नृलोऽन्तरारामस्तथास्तज्ज्योतिरेव यः ।

त योगी ब्रह्मनिर्वाणं ब्रह्मभूतोऽविनाशिनः ॥

जो योगी बनने ही अन्दर दुःख का अनुभव करता है, अपने ही अन्दर रमण करता है तथा अपने ही अन्दर उस दिव्य ज्योति को देखता है, वह स्वयं ब्रह्म हो जाता है और ब्रह्मनिर्वाण है ।

